



PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

Выходит 1 и 15 числа каждого месяца

24 (136) '98

Дачница

Индекс 31018



СЕМЕНА

**оптом
и в розницу**

Самара, м-н "Юность" на пл. Кирова
Тел. (8462) 56-04-77
В Тольятти (8469) 29-70-80 (опт)

С НОВЫМ ГОДОМ, ДРУЗЬЯ!

Вновь хочется верить, что с его приходом наша жизнь будет меняться к лучшему. Впрочем, у вас, дорогие читатели, даже в самые тяжелые времена была и есть замечательная отдушина. Это ваш дачный участок.

Земля требует много сил, но и платит за это сторицей. Поддерживает материально в трудную минуту, дарит душевное равновесие и учит ценить прекрасное. Может быть, поэтому вы — самые отзывчивые, не замкнувшиеся в своих проблемах люди. Это видно по письмам, откликам и благодарностям. Вас не оставляют равнодушными просьбы о помощи. Вы щедро делитесь знаниями, опытом и семенами. В этом весь секрет нашего содружества —

мы помогаем друг другу!

Дорогие наши дачники!

От всей души поздравляем вас с праздником! Желаем в новом году крепкого здоровья, успеха во всех начинаниях, прекрасного настроения и, конечно же, высоких урожаев!

Коллектив редакций газеты "ДАЧНИЦА".

В НОМЕРЕ:

Красавица-груша	
Виноградные причуды	
Яблони у Белого моря	3
Благодарный крыжовник	4
Встречали вы такие патиссоны?	5
Огуречный шатер	
Выбираем перцы	6
Рассаду выращиваю... в банке	7
Красота, да и только!	
Отбор и закалка	8
Доход не бывает без хлопот	
Хочу получить рассаду из пасынков	9
Сельдерей, но корневой	10
Защищайте гладиолусы	12
На пенечке два грибочка	
Лофант анисовый в народной медицине	13
Домашние ликеры	
на праздничном столе	14
В степи родилась сосенка	16

ГАЗЕТА

Дачница

ПОДПИСАТЬСЯ

можно с любого месяца
в любом отделении связи России

ИНДЕКС 31018



**Лунный календарь
купи скорее!
И узнаешь день посадки
огурцов и сельдерея!**

❖ Опытные огородники думают о своем урожае уже в январе.

❖ Поэтому вам просто необходим сейчас наш Лунный календарь на 1999-й год.

❖ Настенный или карманный (если его сложить по пунктирным линиям), он подскажет вам наиболее благоприятные дни для посева и посадки основных культур.

Лунный календарь продается
в киосках «Роспечати» и в Корпорации «Федоров»
по адресу: Самара, ул. Ерошевского, 3, 1-й подъезд, 4-й этаж, комн. 430.

Богатого вам урожая!



Красавица-груша порадует душу

Груша, акклиматизированная в Среднем Поволжье, часто дает более высокую урожайность, чем яблоня. Объяснить это можно тем, что у грушевых деревьев глубоко залегающая, охватывающая большой объем почвы корневая система, менее подверженная летним засухам, которые в Поволжье не так редки.

Еще недавно слабое распространение в садах этой культуры объяснялось ограниченностью сортов и их невысокой морозостойкостью. В настоящее время, благодаря работам Самарской опытной станции по садоводству, госсортоучастков и любителей количество сортов груши, пригодных для выращивания в условиях Самарской области, значительно расширилось.

Сейчас мы имеем набор сортов, плодоносящих с середины лета и вплоть до октября. Они морозоустойчивы, так как именно этот показатель, от которого в большинстве случаев зависит урожайность дерева, мы ставим на первое место. На сегодняшний день самым лучшим сортом в Самаре по праву считается Чижовская. У деревьев этого сорта не отнимешь таких ценных качеств, как скороплодность, отличная зимостойкость, высокая урожайность, компактность кроны дерева, хорошие вкусовые и товарные качества плодов, относительно длинный период их потребления. Однако это

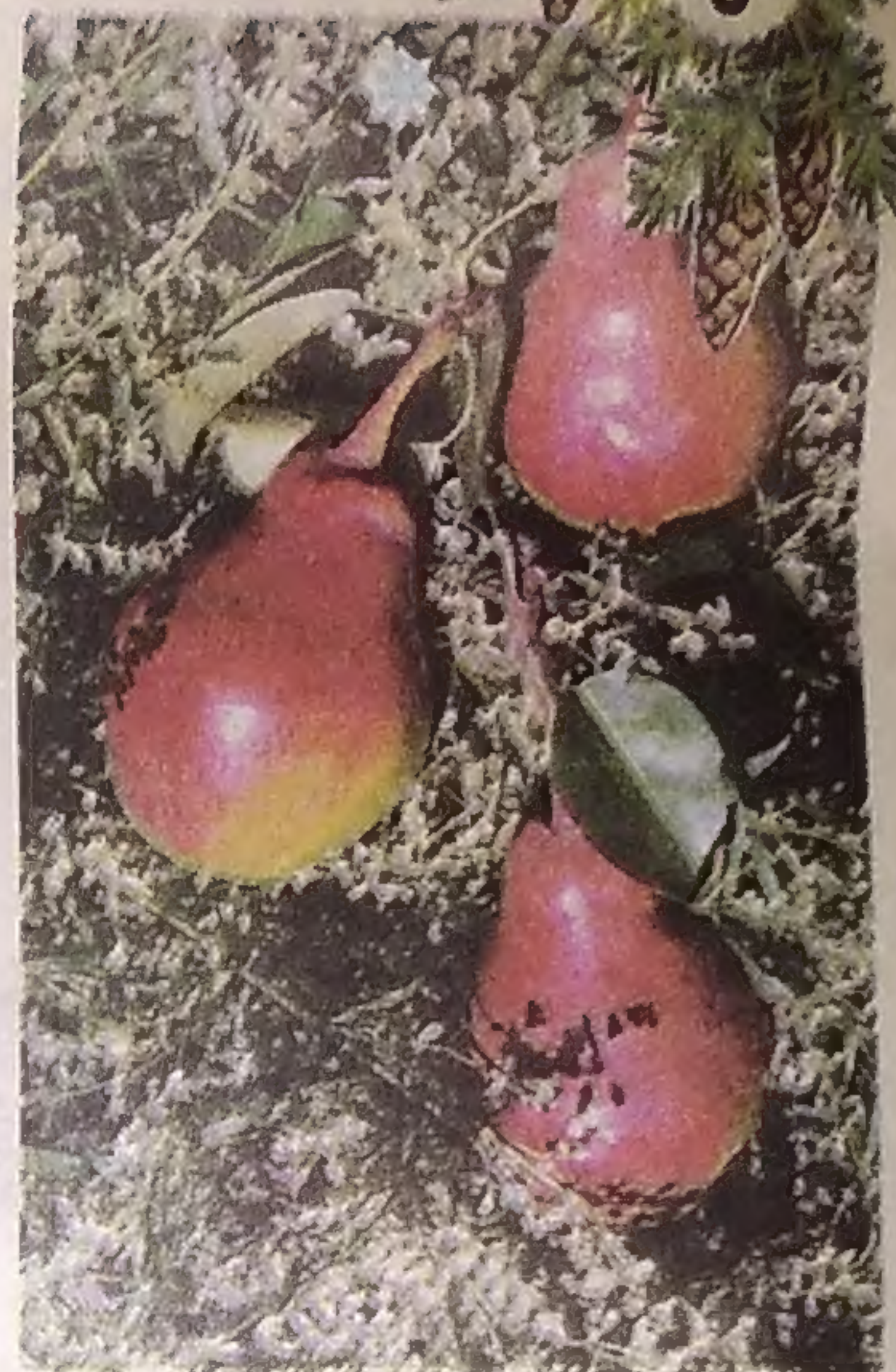
сорт с позднелетним сроком созревания и потребления плодов.

В конце июля-начале августа спеют плоды у деревьев сортов Скоропелка из Мичуринска, Жигулинка (Самарская О. С. С.). Ближе к середине месяца созревают Лада, Мальвина, Кафедральная, Северянка, Кокинская (9-12), Зорька, Ранняя.

В конце второй декады августа годны к потреблению плоды у таких сортов, как Самарская десертная, Румяная Кедрина, Космическая, Самарянка, Дюшес летний, Бергамот золотой и других.

В конце августа можно полакомиться грушами Чижовской, Бессемянки, Скромницы, Даренки, Ботанической и других. В 1-й декаде сентября снимают плоды у деревьев сортов Самарская красавица, Волшебница, Москвичка, Отрадненская, Любимица Яковлева. А ближе к концу сентября - у Самарской поздней, Самарской зимней (10-17), а также у таких сортов, как память Жегалову, Белорусская поздняя, Волжская осенняя, Дубовская январская, Январская (Орел), Новогодняя.

На садовых участках с ограниченной площадью можно посадить два-три дерева скелетообразователя. Лучше всего для этого подходят деревья сортов Воложка, Ранняя, Тема, Кипарисовка. На третий-пятый год после посадки скелетные и полускелетные ветви этих сортов



перепрививают весной черенками понравившихся груш.

На одно дерево можно привить сорта очень раннего и раннего срока созревания, на другое - осеннего и так далее. Время вступления в плодоношение ветвей развившихся от привитых черенков, срезанных с однолетних приростов, зависит в основном от сорта и составляет от двух до пяти лет.

Разведение нескольких сортов в кроне скелетообразователя позволит вам быстрее получить представление о сортах, а понравившийся сорт вырастить в дальнейшем целым деревом.

Анатолий Александрович
КУЗНЕЦОВ, старший научный
сотрудник Самарской опытной
станции по садоводству

В «Дачнице» в N 20 и 21 за 1998 г. были помещены статьи А. М. Корнилова «Щедрая лоза» и «Любимчик виноград». Хочу кое-что к ним добавить. Существуют разные виды формирования кустов винограда: веерная, наиболее распространенная, высокоштабная, пристенная, беседочная и «Донская чаша».

Беседочная формировка дает возможность выращивать мощные кусты, покрывающие значительную площадь и дающие высокие урожаи очень хороших по качеству гроздей. Больше всего для этого подходят сильнорослые морозоус-

Виноградные причуды

тойчивые сорта с крупными гроздьями (Мускат Куйбышевский, Кеша, Киевский фиолетовый и другие).

Но беседочная формировка, как видно из статьи «Любимчик виноград», требует больших усилий и затрат для укрытия ее на зиму. Значительно проще при укрытии на зиму веерная четырехрукавная формировка, но при этом, возможно, увеличится общее количество кустов, в соответствии с необходимым объемом урожая винограда. Уложенный

в канавку куст утепляют камышом, покрывают промышленной пленкой или рубероидом и засыпают землей.

Количество почек на плодовой лозе зависит от сорта винограда. Так, у Первенца Куйбышева и Красы Поволжья их 6-8. Обрезку лоз виноградных кустов лучше делать осенью, после того, как опадут листья.

Борис Сергеевич БОРИСОВ,
г. Таганрог

Яблони у Белого моря

Я садовод-любитель с берегов Белого моря. Мы живем в зоне рискованного земледелия. Земля наша - отвоєванные и осушенные клочки болот. Климат у нас суровый: зимой - длинные холодные ночи, бывают и оттепели, а летом - белые ночи, иногда с заморозками. Средний набор положительных температур едва достигает 1500 градусов, да и то в южных районах области. К этим условиям хорошо приспособились низкорослые ягодники: клюква, брусника, черника (ягода пачкуня), голубель (голубика), морошка, толокника (медвежий виноград), костяника, водяника (спика). Особо хочу отметить княженику (поляника, мамура) - это по истине чудо-ягода непревзойденного вкуса. Появлению культурных сортов этой ягоды мы обязаны кандидату сельскохозяйственных наук Владимиру Николаевичу Нилову.

Среди нас много энтузиастов-испытателей, которые не ограничиваются выращиванием обычных для нашей зоны культур, а приручают более теплолюбивые растения. Я тоже опробовал их множество. Сейчас у меня растут актинидия, лимонник, элеутерококк, орех, бузина черная, барбарис амурский, магнолия, кедр, спиреи, вишни, терн (на него делаю прививки ранних слив). Есть около десятка разных сортов яблони, но особо хочу выделить суперкарлики М. А. Мазунина. Первые яблони я привез весной 96 года: Чудное лет-

нее, Приземленное осеннее, Подснежник и Соколовское зимнее. Что же это за яблони, чтобы за ними ездили за 3000 км? Для нашей зоны их отбирал сам Михаил Александрович. За эти годы ни одна яблоня не погибла и все они прекрасно растут.

Появилась эта форма яблони так. В выведении низкорослых сортов большое значение имеет выбор исходных родительских форм с при-



знаками низкорослости. Есть низкорослые плакучие формы у рябины, бука, кедра, ясеня, дикорастущих видов яблонь. М. А. Мазунин в своей работе использовал Выдубецкую плакучую яблоню. В результате длительного процесса селекции получены уже широко известные по России сорта: Братчуд, Соколовское, Подснежник, Приземленное, Ковровое, Чудное, Бамовское, Пастун, а также Осеннее низкорослое и Зимнее низкорослое. Все эти сорта прошли испытание на устойчивость к парше и успешно выдержали его. Суперкарлики скороплодны и вступают в плодоношение на третий-четвертый год (в наших условиях на

год позже). На семенных подвоях они вырастают до 1,5-2,5 м, а на карликовых - до 1-1,5 м. При таком росте они в основном будут спрятаны под снегом. Обрезка им не нужна, только удаление полуматочных и неудачно расположенных ветвей в кроне и вырезание поросли. Трехметровое расстояние между яблонями можно использовать под овощные культуры, что я и делаю.

Группой Мазунина опробован и запатентован также и метод многоярусного выращивания яблонь. Что это такое? В одну яму сажают два-три саженца по схеме равнобедренного треугольника со стороной 15-20 см. Один прививают на карликовый подвой в корневую шейку, второй - на высоте 50 см и третий - на семенном подвое на высоте один метр. Корни при такой посадке не заглушают друг друга, так как 85% массы располагается в своем секторе под углом 120 градусов и только 15% переплетается в смежных секторах. При такой посадке экономится земля, урожай увеличивается в 2,5 раза. Я для себя уже выращиваю подвой и обязательно буду пробовать.

В нашем городе находится центр атомного судостроения и для нас очень важны плоды с высоким содержанием пектиновых веществ. Ведь они выводят из организма тяжелые металлы и радионуклиды, а в этих яблоках их в 1,5-2 раза больше, чем в обычных.

Николай Михайлович ТЕЛЕЖКИН,
164502, Архангельская область,
г. Северодвинск, а/я 207.
Тел. (818-42) 134-60

П оздней осенью, когда в саду уже уныло и пусто, яркими огоньками горят на голых ветвях маленькие розовые яблочки. К ним прилетают птицы - дрозды, свиристели, снегири.

Сорок видов яблони растет на земле: сибирская, торинговидная - дерево с изящными кружевными листьями, вишнеплодная, лесная и многие другие - плоды этих яблонь от маленьких коричневых яблочек с горошину, до «ранеток», золотистых, с розовым румянцем, ярко-красных, величиной с вишню, желтых с малиновыми полосками и, наконец, всеми любимая «яблоня до-

машняя», что выращиваем в своих садах, которая насчитывает более пяти тысяч сортов.

Живут эти крепкие деревца до 300 лет. У них много достоинств - красота, неприхотливость, а сейчас открыто очень ценное в наше время свойство - улучшать микроклимат окружающей среды.

Сергей Иванович ПОТАПОВ,
заведующий отделом дендрологии
Самарского ботанического сада

Розовое чудо



Благодарный крыжовник

Олег Михайлович ЕМЕЛЬЯНОВ, г. Самара

Садоводы-любители крыжовнику уделяют обидно мало внимания. Это происходит оттого, что как производители, так и покупатели имеют смутное представление о биологической ценности этой культуры.

Крыжовник некоторых сортов очень вкусен, дает большие урожаи, содержит много витаминов. Не случайно его называют «северным виноградом». К сожалению, не всем садоводам-любителям удастся получать хорошие урожаи этой ценной культуры. Я отдаю предпочтение Финику, Белому Триумфу, Триумфальному Желтому, Прозрачному и Московскому Розовому.

Особенно мне нравится последний сорт. У него мало шипов, ягоды светло-розовые, крупные, округлые, очень сочные, ароматные, сладкие. От дождей они не трескаются, долго висят на кустах, не теряя вкуса и вида. Урожайность ежегодно хорошая - десять и более килограммов с куста.

У меня очень урожайны и другие сорта. Как этого достичь? Прежде всего надо учитывать, что этой культуре нужна плодородная почва и хорошая освещенность. Почва у меня хорошая, а кусты крыжовника посажены вдоль забора с северной стороны. От них в сторону южного забора расположены грядки земляники. Так что ягодник освещается солнцем от восхода до заката.

Не менее важно и то, что зимой вдоль этого забора накапливается много снега и кусты практически «с

головой» укрыты «пуховым одеялом». Кусты никогда на зиму не связываю. Расстояние между ними - 2х1,5 м. Ежегодно рано весной и осенью вношу органические и минеральные удобрения.

Крыжовник влаголюбив. В засушливые годы, особенно в период налива ягод, делаю вокруг кустов канавки и обильно поливаю. Затем, чтобы сохранить влагу, присыпаю землей, навозом и выполотыми сорными травами.

Сажаю крыжовник осенью и толь-



ко здоровыми двух- и трехлетними саженцами. Ранней весной каждую ветвь обрезаю, чтобы над поверхностью почвы осталось три-четыре почки. Это обеспечит в будущем разветвленный куст, который быстро вступит в плодоношение. Весной же, до распускания почек, обрезаю подмерзшие верхушки, вырезаю старые семи-, восьмилетние ветви. Убираю и все слабые прикорневые побеги, оставляя для замещения

лишь три-четыре сильных. Такая обрезка хорошо восстанавливает жизненную силу куста. Даже в пятнадцатилетнем возрасте мой крыжовник почти не снижает урожайности.

Чтобы избавить растение от сферотеки, весной кусты до распускания почек опрыскиваю 1%-ным раствором медного купороса (100 г на 10 л воды). Бывает, что и после такого опрыскивания на отдельных кустах появляется белый налет. Тогда их необходимо обработать 0,5%-ным раствором кальцинированной соды с добавлением двух столовых ложек стирального порошка.

Всех этих хлопот вы можете избежать, привив крыжовник на золотистую смородину. При этом необходимо помнить, что смородина дает много прикорневых побегов, которые угнетают куст. Чтобы избежать этого, сразу после посадки смородины вокруг ее штамбика вынимаю землю на глубину 7-10 см и укладываю рубероид, который засыпаю вынутой землей. Хлипкий штамбик уже на следующий год после прививки нуждается в опоре. Необходимо вбить три кола, чтобы на уровне земли они образовали равнобедренный треугольник, а сверху, на уровне места прививки, усеченную пирамиду, на обвязку которой впоследствии крепится куст крыжовника. Это способствует быстрому и безболезненному сбору ягод. К тому же куст, снятый с опоры на зиму и уложенный на землю, полностью покрывается снегом. А это предохраняет цветочные почки от подмерзания.

Помогите найти репешок

Очень просим прислать семена или само растение - репешок. У сестры артрит, тромбофлебит, а лекарства нынче очень дороги. Помогите, если у кого есть это целебное растение.

431822, Мордовия, Атяшевский район, с. Дюрки, Косынкин Николай Васильевич.

У кого есть борщевик?

Уважаемые читатели «Дачницы».

Я прочитала в № 4 за 1998 год статью З. Г. Трофимовой «Важно правильно посеять» о том, что семена борщевика высевают под зиму, не заделывая. Значит, дачники выращивают эту траву. Может быть, кто-то сможет выполнить мой заказ и вышлет мне семена борщевика?

Заранее благодарна.

Мой адрес: Самарская область, г. Тольятти, ул. Курчатова, д. 13, кв. 216.

Валентина Николаевна Филиппова.

Высылаю

Семена овощей и цветов, а также калины, лимонника китайского, кедра, земляники, кактусов, табака, луковицы цветов, настойку женьшеня. Заявки принимаю по адресу: 682302, г. Хабаровск, пос. Бычиха, ул. Новая, д. 9, кв. 40, Бурдукову Юрию Юрьевичу. Оптовым покупателям скидки.

Доктор медицинских наук посоветует, какими растениями можно лечиться при каких болезнях. Адрес: 682302, г. Хабаровск, пос. Бычиха, ул. Новая, д. 9, кв. 40, Колобову Евгению Викторовичу.

Встречали вы такие патиссоны?

В последние годы значительно возросло внимание к кабачкам и патиссонам. Во многом, я считаю, это объясняется тем, что одну из основных огородных культур России - огурец - в последнее время сильно поражает ложная мучнистая роса (пероноспороз). Селекционеры вывели сорта огурца, устойчивые к этой болезни, например Миг, Феникс и другие, но пока это не решило проблему, не у каждого огородника есть их семена.

Кабачок и патиссон не страдают от пероноспороза и дают неизменно стабильные урожаи. Районированные в России сорта кабачка и патиссона высокопродуктивны, хороших вкусовых качеств, но имеют серьезные недостатки. Они восприимчивы к мучнистой росе (не путать с ложной мучнистой росой), а листья их и стебли опушены, что затрудняет сбор плодов.

В Западной Европе и США выведены новые сорта и гибриды с гладкими листьями и неветвящимися стеблями. Это сортотип цуккини. Но поскольку плоды у цуккини темно-зеленые или полосатые, они не подходят для консервирования. Ведь икра от них темная, непривлекательная.

Российские селекционеры внесли свой вклад в создание новых сортов кабачка с неветвящимися стеблями, гладкими листьями. Более того, устойчивых к мучнистой росе. Один из них - **СОСНОВСКИЙ** - прошел государственные сортоиспытания и включен в государственный реестр сортов, районирован по Восточно-Сибирскому региону и Киргизии. Он высокоурожаен, отличных вкусовых качеств, пригоден для консервирования. Сосновский - кабачок скороспелый, от всходов до первого сбора проходит 34-39 дней. Урожайность 7-13 кг с 1 кв. метра. Плоды цилиндрические, гладкие, окраска светлосливовая или белая.

Очень популярен у любителей кабачок **ОРАНЖЕВЫЙ**. Плоды у него ярко-желтые, отлично видны на фоне зеленых листьев. Этот кабачок хорош в консервировании.

Что касается патиссонов, то в ре-

зультате селекции Английского желтого получен новый сорт - **ТАБОЛИНСКИЙ**. У него также неветвящийся стебель, гладкие листья, он урожаен и устойчив к мучнистой росе.

Как известно, в Западной Европе и США очень распространены гетерозисные гибриды. Они скороспелы, высокоурожаины, плоды у них созревают дружно. Однако семена этих гибридов получают при искусственном скрещивании, что сильно увеличивает их стоимость.

У патиссона **АНГЛИЙСКИЙ ЖЕЛТЫЙ** нам удалось выделить спонтанную мутацию с мужской стерильностью. А это позволяет получать гибридные семена и при свободном «обычном» опылении. Такие семена будут значительно дешевле.

Агротехника новых сортов принципиально от агротехники старых не отличается. Однако **новые сорта можно размещать более загущенно**, чем старые, сильно плетистые. Это позволяет получить более высокий урожай на той же самой площади.

На приусадебном участке кабачки и патиссоны можно размещать по схеме 50х50 см и 70х70 см, по одному растению в гнезде. При механизированной обработке рекомендуется использовать схему 1,4х0,35 м, по одному или по два растения в гнезде. При искусственном орошении лучше оставлять в гнезде по два растения, в богарных условиях - по одному.

Реализую оптом и в розницу семена кабачков, патиссонов, огурцов сортов Миг, Феникс и другие, а также цветов и овощей, кедра, калины, лимонника, табака, амаранта, луковички цветов, настойку женьшеня и другое. Имеются семена редких сортов садово-огородных культур селекционера Мигиной. Они выведены недавно и имеются только в Хабаровске. Адрес: 682302, г. Хабаровск, пос. Бычиха, ул. Новая, д. 9, кв. 40. Информацию можно передать по телефону (84212) 97-43-19, спрашивать Зинаиду Тимофеевну.

Юрий Юрьевич БУРДУКОВ

Огуречный «шатер»

Если у вас такой же небольшой дачный участок, как у меня (две сотки), мой способ размещения грядки с огурцами наверняка вас заинтересует. В лунку диаметром не больше метра сажаете 4-5, максимум 10 огуречных семечек. В центре лунки ставите шест длиной 2,5 метра, а около взошедших огурцов - небольшие палочки, которые нужно соединить с верхушкой шеста. К моменту сбора урожая у вас на огороде будет стоять своеобразный симпатичный шатер из огуречных плетей. Растущие таким образом огурцы очень удобно поливать. А как экономится место!

Тамара Дмитриевна БЕЛЯКОВА,
г. Самара

А вот так «подтягивает» огуречные плети самарянка Н. Шахова. К старому спиленному дереву прибила планки, к ним привязала шпагат.



И плети огурцов, посаженных «хороводом» вокруг дерева, полезли к солнышку. Тоже очень удобно. Никаких забот с подвязкой.

Перец сладкий, перец жгучий - выбирайте самый лучший

7

Очень люблю выращивать перцы. Сладкие для еды, а острые - больше для души, настолько они разнообразны и радуют глаз. Кроме того, ученые выяснили: большинство сортов перцев не накапливают нитратов, поэтому их можно смело употреблять в пищу. В фазе биологической спелости плоды бывают белые, красные, малиновые, оранжевые, желтые, реже - коричневые и черные.

Но все ли знают, что **различные по окраске плоды имеют различные полезные свойства?**

Белоплодные перцы непременно должны быть на столе людей, под-

верженных аллергиям. Красные - выводят вредные вещества нитрозоамины, попадающие в организм из загрязненной атмосферы или в результате вдыхания сигаретного дыма. Так что курильщикам красный перец необходим. Плоды с темно-зеленой окраской полезны для нервной системы, сердца и сосудов.

Горечь острому перцу придает алкалоид капсаицин, который ощущается даже при разведении его в два миллиона раз. Это нужно учитывать, и при посадке необходимо максимально изолировать острый перец от сладкого. Хочу также заметить, что **перцы острых сортов нужно высевать на рассаду на 20-25 дней раньше сладких**, поскольку их период развития более растянутый.

Любителям-овощеводам хорошо известны такие сорта декоративных жгучих перцев, как **АЛАДДИН** (плоды у него разноцветной окраски), **ФОРБОЛ** (с очень миниатюрными круглыми перчиками-"помидорчиками"), **ОРЛИНЫЙ КОГОТЬ** - плоды саблевидные. В основном все они в комнате могут

расти и плодоносить от одного года до четырех лет.

Для открытого грунта также существует много сортов жгучих перцев. Это и - **ЧОРБОДЖИЙСКИЙ** (или, как его называют в народе, Козий рог), и **ДЖАЛЕПИНО** - перчики которого растут вверх, как бутон раскрывающегося цветка, **БЕЛЯЧОК**, **СЛОНОВЫЙ ХОБОТ** и многие другие.

Желающим могу выслать семена перцев: сладких всех перечисленных в статье расцветок (более 30 сортов), острых - 5 сортов.

Вышлю каталог для ознакомления с сортами. От вас - запрос и конверт с обратным адресом.

353715, Краснодарский край, Каневской район, ст. Челбасская, ул. Ленинградская, д. 26.

Валерий Иванович БРИЖАНЬ



Уже более 10 лет я выращиваю томаты, но до сих пор они меня завораживают.

Рассаду я выращиваю в стеклянных трехлитровых банках. Сначала, услышав об этом достаточно странном способе от соседа, отнесся к нему недоверчиво. Но первая же попытка увенчалась успехом. Теперь буду пользоваться этим способом и дальше.

А делать нужно вот что. С осени заготовить землю (обычно я беру ее из лесополос или из леса, перемешиваю с компостом и храню в подвале). В конце января пропариваю ее крутым кипятком с марганцовкой и этой землей заполняю банки наполовину. Легким встряхиванием уплотняю почву и равномерно рассыпаю по ней семена. Сверху засыпаю их небольшим слоем земли, который слегка уплотняю. Горловину банки обвязываю пленкой и ставлю банку в теплое место (обычно на шкаф). Как только начинают появ-

Рассаду выращиваю... в банке

ляться петельки всходов, пленку заменяю на марлю, чтобы всходы дышали, и ставлю банку на южное, хорошо освещенное окно. Поливаю редко: в этом почти нет необходимости. Когда появятся два настоящих листочка, заостренной лопаточкой пикирую рассаду. Перед этим хорошо ее поливаю. **Из одной банки можно получить более 100 штук рассады.**

У этого способа есть немало плюсов. Во-первых, очень удобно ухаживать за всходами. Во-вторых, в банке создается особый микроклимат, способствующий повышению всхожести. А в-третьих, посев занимает мало места. Кстати, если вы сажаете небольшое количество семян, то можете и банки брать поменьше.

В письмах меня часто просят рассказать, почему плохо прорастают в тряпочках тыквы с твердокорыми се-

менами. Обычно в тряпочках они быстро закисают, могут вообще погибнуть. Я советую проращивать тугосхожие семена в банках - это самый надежный способ получить всходы.

Предлагаю семена более 130 сортов томатов, более 30 сортов сладкого и 5 сортов острого перца, огурцов, кабачков разных, тыкв сладких сортов (более 50), кукурузы - 8 сортов, свеклы Египетской плоской, лука-порей, бамии, чернокорня, фасоли Вигна, веничного сорго. Дам совет по быстрому вяжанию веников в домашних условиях. Вышлю каталог с подробным описанием сортов. От вас - конверт с обратным адресом + один конверт чистый. Мой адрес: 353715, Краснодарский край, Каневской район, ст. Челбасская, ул. Ленинградская, д. 26.

Валерий Иванович БРИЖАНЬ

Соловей, родственник Журавленка

Памятуя народную мудрость «Что посеешь, то и пожнешь», фирма «Тана» информирует огородников о лучших сортах и гибридах овощей, предлагает приобрести самые разнообразные семена, а также средства защиты растений.

Сегодняшний разговор о высокоурожайном гибриде огурца Соловей. Этот гибрид среднеранней спелости хорош и для открытого грунта, и для теплиц. От всходов до технической спелости он развивается 44-50 дней.

У Соловья ветвистый стебель длиной до 1,7 м. Боковых побегов от трех до пяти.

Овально-цилиндрические огурчики массой 70-95 г, длиной 8-11 см, ровные, изящные, ярко-зеленые, крупнобугорчатые, с черными шипами. Вкусовые качества как свежих зеленцов, так и маринованных, и соленых - отличные.

Гибрид Соловей устойчив ко многим болезням, в том числе, к мучнистой росе. Порадуйте себя вкусными салатами и красивыми консервами из огурчиков гибрида Соловей, выведенного на Крымской опытной селекционной станции (кстати, родине известного всем и любимого многими гибрида Журавленок).

Семена гибридных огурцов Соловей и Журавленок, а также многих других замечательных сортов и гибридов можно приобрести в торговых точках фирмы «Тана» в Самаре. В палатках на мини-рынках:

«Шапито» (на ул. Г. Димитрова), в 15-м микрорайоне и около универсама на ул. Революционной,

а также в универсаме «Юность» (площадь им. Кирова) и в магазине «Дачный мир» по адресу пр. Кирова, д. 283 (пересечение с ул. Стара Загора).

Телефон для информации
(8462) 56-04-77.

Телефон в Тольятти
для оптовых покупателей
(846-9) 29-70-80.



Красота, да и только!

Уважаемая редакция, вашу газету мы выписываем давно, читаем с удовольствием. И благодаря нашей любимой «Дачнице» в этом году мы собрали вот такой пре-

красный урожай перцев. Спасибо за советы!

С уважением, семья Королевых.
Самарская область,
Шигонский район

Отбор и закалка

Сейчас многие стремятся получить ранние высокие урожаи томатов, огурцов и так далее.

Однако, как известно, теплолюбивые овощные культуры для этого малопригодны. А вот сорта, устойчивые к низким температурам, - как раз то, что надо. Более тридцати лет потребовалось мне на создание таких сортов томатов, и результаты оправдали затраченные усилия.

На первом месте по качеству стоят, конечно, элиты. Получить элитные семена непросто.

Первый отбор начинаем со скорости начала их прорастания через 12 часов при температуре выше +20°C.

Сама же работа с семенами такова: после двухчасового замачивания набухшие семена ставятся в теплое место с температурой не ниже +25°C на 6-7 часов.

После тепловой зарядки семена проращиваются в холодильнике при температуре не выше +5°C. Из них и получаются элитные растения. Всходы в фазе образования настоящего листа выдерживаются при температуре до -5°C. Из сохранившихся растений в фазе цветения от-

бираются те, которые образовали первый женский цветок в пазухе первого настоящего листа. Семена для элиты высеем в открытый грунт в сроки посева ранних зерновых - в третьей декаде апреля. Тогда же происходит естественный отбор на холодоустойчивость.

В печати часто встречается реклама о продаже семян моих сортов. Я же элиты никому и никогда не отправлял из-за ограниченной возможности их выращивания. Высылал только семена первой репродукции. Но вот уже третий год, из-за отсутствия теплицы, моя работа с томатами прекращена.

Почти все образцы томатов для сохранения переданы М. А. Литвинову, с которым мы несколько лет работали вместе. Его адрес: 461010, Оренбургская область, Бузулукский район, с. Ново-Александровка.

Павел Яковлевич САРАЕВ,
научный сотрудник Лабазинского
опорного пункта селекции овощных
культур Поволжского НИИСС.
461061, Оренбургская область,
Курманаевский район, с. Лабызы

Доход не бывает без хлопот

Из года в год Надежда Владимировна Муренкова из Самары все сильнее привязывается к своей даче.

Больше всего любит капусту. Уход за ней доставляет хозяйке настоящее удовольствие. **На Егорьев день, 4 мая, памятуя о народной примете, высаживает она прямо на своем участке капустные семена и прикрывает их пленкой. Самые первые листочки обрывает, чтобы силы свои капуста давала не в листья, а в сам кочан.** В последнее время приновилась она выращивать свою любимицу рядом с огурцами. Рядок капусты - рядок огурцов. Опять рядок капусты - а рядом грядка огурцов. Эффект от такого соседства, как утверждает Надеж-

да Владимировна, просто удивительный. Капуста прямо-таки на глазах «пухнет». Она ведь, как и огурцы, влаголюбива.

Соление из капусты Надежды Владимировны - с маленьким секретом. Хозяйка добавляет в него нарезанный дольками перец. Желтый, красный, зеленый, он делает соленье очень нарядным, а вкус - оригинальным.

Свой подход у Муренковой и к засолке арбузов. В рецепте изменений нет: на ведро воды - два стакана соли и стакан сахара. А вот сами арбузы уже в рассоле Надежда Владимировна перекладывает ржаной соломой: они приобретают приятный ядреный запах, сохраняющийся до самого лета.

Что удивительно, в этот засушли-

вый год семья Муренковых оказалась с неплохим урожаем картофеля. «Виной» этому - хорошо унавоженная почва и обильный полив. Как результат - с полутора дачных соток накопили 54 ведра клубней величиной с ладонь. Ботва была мощной, по пояс, так что Надежде Владимировне приходилось ее поддерживать, пока муж выкапывал клубни. А вот в поле, куда удавалось выбираться очень редко, с пяти соток собрали всего 50 ведер картошки. Вот и лишнее подтверждение того, что любой культуре хороший уход нужен.

Ольга ЧЕРЕДНИЧЕНКО,
собкор газеты «Дачница»

Хочу получить рассаду из пасынков

Надумал я в этом году вырастить помидоры зимой. Для эксперимента выбрал гибрид F-98 Семко - раннеспелый, урожайный и плодоносящий в течение длительного времени. В конце июля отобрал из пакета несколько наиболее крупных семян, намочил, протравил и прорастил на тряпочке. **В дело пустил семя, проросшее первым. Так как по опыту знаю, что такие семена дают более сильные растения, поскольку обладают большей энергией роста.** Сначала высадил его в небольшой стаканчик. Когда растение выросло на 15-20 см, пересадил, не нарушая кома, в деревянный ящик объемом 2-2,5 ведра с землей, по качеству несколько хуже рассадной смеси. Вначале этот ящик стоял в застекленной лоджии, выходящей на запад. Когда температура стала опускаться до +15...+16°C, перенес ящик к кухонному восточному окну.

Остановки роста и развития томата не заметил. Сделал дополнительную подсветку 20-ваттными лампами дневного света.

Когда началось цветение, опылял каждый цветок мягкой кисточкой. Первая завязь - около 20 плодов - появилась в октябре, но долго не краснела. Возможно из-за того, что наступил не благоприятный для созревания период. Но скорее всего растение оказалось перегруженным плодами. Ведь в природе далеко не каждый цветок опыляется, растение само регулирует себе нагрузку. А я удачно опылил каждый цветок. Томаты (в основном - величиной с куриное яйцо) начали краснеть только через месяц, последние - через два. В этот период растение не цвело. Но когда в конце ноября были сняты созревшие плоды, вновь появился цвет. Теперь его было меньше, чем в первый раз. Очевидно, растение решило немного отдохнуть после перегруза первой завязью. Желая ускорить созревание, я на глазок сде-



лал фосфорную подкормку и - сжег растения.

Что касается вкуса, то плоды этого сорта и летом особенно им не выделяются. Но зимой они кажутся вкуснее. В то же время томаты, созревшие первыми, были значительно приятнее последних.

Но главная цель моего эксперимента не в получении помидоров зимой. А в том, чтобы ранней весной с этого растения взять пасынки для высадки в открытый грунт. **Я однажды использовал пасынки со сверхранней рассады - и убедился, что они обгоняют в росте обычную рассаду.** Хочу теперь проверить возможности пасынков взрослого растения.

Если кто-то захочет попробовать посадить сверхраннюю рассаду (для пасынков), он должен учесть, что **рассада, посеянная в январе - начале февраля, вырастает хуже, чем более поздняя. Она теряет темп роста.** Это я уже проверил.

Николай Александрович ЗАК, г. Самара

Не пошел Правский гигант

С самарским овощеводом Валерием Геннадьевичем Дубцовым «Дачница» познакомилась несколько лет назад. Тогда на ярмарке он удивил покупателей луком - необыкновенно крупным, красного цвета, сладким и сочным. А в нынешнем году он принес в «Дачницу» несколько корнеплодов корневого сельдерея. Сегодня он гость нашей редакции.

- Об этом виде сельдерея мы узнали от соседей. Прошлым летом выращивали сорт Яблочный. Удался он на славу, корнеплоды доходили весом до 500 г, а в аннотации было сказано, что они должны быть 170 г. На рынке разошлись быстро, хотя продавали мы их недешево, по 30 рублей за килограмм.

В нынешнем году выбрали сорт Правский гигант. И он удивил. Очень многие корнеплоды весили по килограмму.

Я считаю, что во многом это заслуга земли. У нас почва черноземная. И в воде недостатка нет. Причем мягкой, речной - участок на берегу Самарки.

- С посевом семян на рассаду я долго мучался. Всходы были единичные, а случалось - и вообще не появлялись. Я думал, что семена просроченные или некачественные. Потом понял: если почва плохо выровнена, они попадают в трещинки и им не хватает энергии прорастания. А семена сельдерея должны быть заделаны на глубину не более 2 мм (обычно любое семечко сажается на глубину четырех его толщин).

Сначала я выравниваю в ящике почву, перетираю все комочки. Затем через ситечко с диаметром ячейки не более полутора миллиметров поверх земли насеиваю тонким слоем мелкую фракцию. Высеваю семена и так же через ситечко покрываю их мелкой землей слоем 1 мм.

Чтобы вода не размывала почву, не поливаю ее, а покрываю шапкой снега.

Снег тает постепенно, влага проникает в почву равномерно, и поэтому не вымывает семян и не заглубляет их в почву. Этой влаги вполне хватает до всходов (а сельдерей всходит на 15-й день). Рассаду я пикирую сразу в парник, а в мае высаживаю в грунт.

Выращивание корневого сельдерея - дело довольно трудоемкое - он плохо переносит жару, хотя любит солнце, открытые пространства. Часто поражается черной гнилью.

Но если соблюдаешь агротехнику, сельдерей дает хороший урожай.

Продаю корнеплоды сельдерея на Губернском рынке. Большую партию доставляю покупателю на дом. Сделать заказ можно по телефону в Самаре 66-04-34.

Валерий Геннадьевич ДУБЦОВ, г. Самара

Сельдерей, но корневой

Из трех существующих форм сельдерея - корневого, черешкового и листового - наибольшую ценность и распространение имеет корневой.

Сельдерей - холодостойкое растение. Семена начинают прорастать при температуре 5°C, всходы не погибают при температуре -4°C, а взрослые растения переносят кратковременные заморозки до -7°C.

Эта культура лучше растет и развивается при длительном световом дне, умеренной температуре (от 15 до 22°C), на плодородных, заправленных органическими удобрениями почвах, а также окультуренных торфяниках, суглинках с высоким содержанием перегноя. Она влаголюбива, требует обильных поливов, особенно пока рассада не приживется на новом месте. В то же время не терпит застоя воды.

Лучшие предшественники для сельдерея - капуста, лук, кабачок, огурец, картофель, под которые было внесено достаточное количество навоза.

Широко распространены такие сорта корневого сельдерея, как Яблочный (раннеспелый, вегетационный период 150-160 суток), Корневой грибовский и Деликатес (среднеранние, вегетационный период 190-200 дней).

Выращивание

Если под предшествующую культуру органические удобрения не вносили,

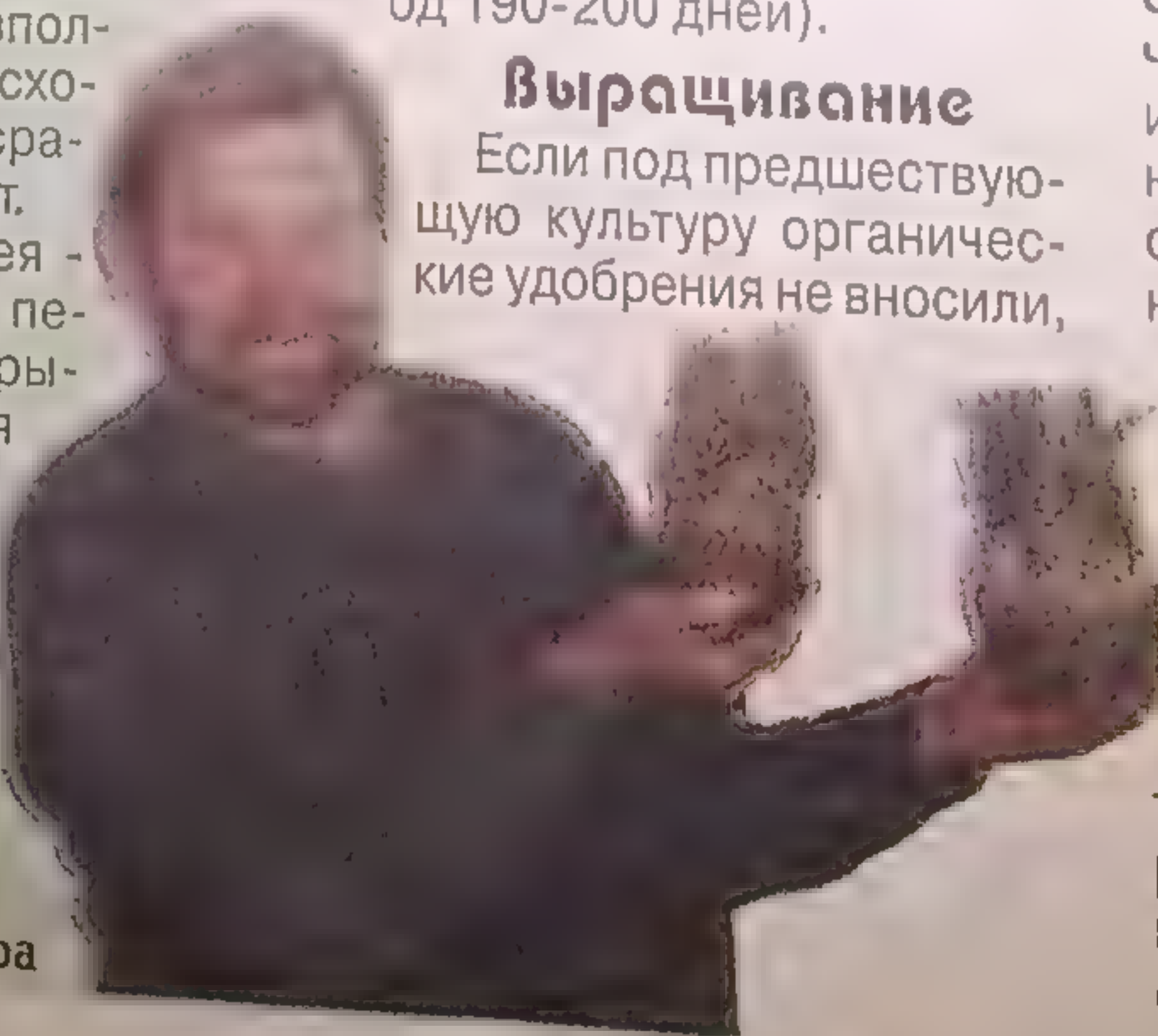
то осенью под глубокую перекопку дают по 3-4 кг/кв. м хорошо перепревшего навоза или компоста, а также калийные (20 г/кв. м) и фосфорные (30-35 г/кв. м) удобрения. Весной до посадки рассады проводят одно-два рыхления на глубину 10-12 см для уничтожения сорняков. Под предпосадочную обработку на 1 кв. м добавляют 12-15 г азотных удобрений и 40 г древесной золы. На торфяниках, кроме того, применяют микроудобрения - 0,5 г медного купороса и 0,1 г борной кислоты на 1 кв. м.

В южных районах сельдерей выращивают как посевом семян в грунт, так и рассадным способом, в средней полосе - преимущественно через рассаду.

Семена на рассаду высевают в конце февраля - начале марта. Предварительно их засыпают в холщовый мешочек и прогревают 15-20 минут в теплой воде (52-53°C). Затем на такое же время помещают в холодную воду, после чего либо проращивают во влажной ткани при температуре 18-22°C, либо подсушивают до сыпучести.

Некоторые овощеводы рекомендуют даже не заделывать семена до появления ростков, поскольку при свободном доступе воздуха они прорастают быстрее на четыре-семь суток. Землей их засыпают после прорастания, но не больше чем на 0,5 см. Сеют в ящики с увлажненной землей. Заделанные семена укрывают сверху пленкой или стеклом.

Прорастают они медленно - 14-20 суток. При образовании двух настоящих листьев сеянцы пикируют в горшочки, кубики или грунт (площадь питания 5х5 см). Если рассаду выращивают без пикировки, то высевают в бороздки через 3-4 см. До появления всходов посевные ящики держат в теплом



На стол и в аптечку

месте, а затем переносят на подоконник, где температура не должна превышать 16°C. Вреден в этот период и холод. От низких температур в период всходов растение уже в первый год может дать цветуху. Всходы равномерно увлажняют, а перед высадкой в грунт в середине мая, в возрасте 60-65 суток закаливают. К этому времени растения имеют четыре-пять настоящих листьев и развитую корневую систему. Рассадку высаживают рядами, ширина междурядий 40-45 см, расстояние между растениями в ряду 20-30 см.

Перед высадкой растения хорошо поливают, корни на 1/3 подрезают и окунают в болтушку из глины и коровяка. Высаживают на глубину 8-10 см, не засыпая землей верхушечной почки, хорошо поливают. Через неделю неприжившиеся растения заменяют свежей рассадой. На второй год корнеплоды для получения семян высаживают в мае, предварительно подращивая их в парниках или теплицах.

Уход за сельдереем включает рыхление междурядий (два-три за сезон), регулярные прополки, поливы, при необходимости - подкормки раствором коровяка (1:10) или птичьего помета (1:20).

Уборка урожая

Корневой сельдерей выборочно начинают убирать в конце июля - начале августа, завершают в конце сентября, до наступления морозов (подмерзшие корнеплоды теряют лежкость). Хранят в ящиках, пересыпая песком, при температуре 0...+1°C.

Мелкие (60-100 г) корнеплоды используют для выгонки зелени в осенне-зимний период. Их высаживают в глубокие ящики, горшки или вазоны с плодородной почвой, держат в теплице или теплых помещениях. Через 25-30 суток получают зелень.

Кулинары считают сельдерей одним из лучших прянокусовых растений. Это и ароматическая приправа, и компонент вкусных салатов.

Салат с яблоками и сыром

Отваривают нарезанные кусочками корнеплоды сельдерей и смешивают их с нарезанными кубиками сыром и яблоками. Перемешивают и заправляют майонезом.

На 200 г вареных корнеплодов сельдерей - 200 г яблок, 400 г твердого сыра и 200 г майонеза.

С фруктами

Очищенные и нашинкованные корнеплоды сельдерей, яблоки, разрезанные пополам апельсиновые дольки (семянки вынимают) перемешивают и заправляют сметаной или майонезом.

На 300 г корнеплодов сельдерей - 300 г яблок, 200 г апельсиновых долек, 200 г сметаны или майонеза.

С белокочанной капустой

Очищенные и нашинкованные корнеплоды сельдерей, капусту, яблоки и морковь перемешивают с растительным маслом, приправляют солью и перцем.

На 200 г корнеплодов сельдерей - 400 г капусты, 200 г моркови, 100 г яблок и 100 г растительного масла, соль и перец по вкусу.

Суп молочный

Натереть два крупных корнеплода сельдерей и тушить с маслом (1-2 столовые ложки) до размягчения, залить кипятком (4-5 стаканов) и варить до готовности. Не снимая с огня, добавить свежее молоко (0,5 стакана). Перед подачей на стол заправить кислым молоком или сметаной.

Сельдерей жареный

Отваренные корнеплоды нарезать ломтиками, полить лимонным соком и оставить на 5-10 минут, затем обвалить в муке и поджарить. Подавать на стол с салатом.

Пюре из сельдерей

Корнеплоды сельдерей очистить и отварить в бульоне, протереть через сито, добавить масло, посолить.

«Казанова»

Нарезанный кубиками сыр, нашинкованный лук и разрезанные на четыре части крутые яйца смешивают с мелко нарезанной зеленью сельдерей, солят, перчат и заправляют маринадом.

На 300 г сельдерей - 100 г репчатого лука, 250 г твердого сыра, 2 яйца, 200 г маринада, черный молотый перец. Маринад: две части растительного масла смешивают с одной частью сока лимона или разбавленного уксуса.

Сельдерей обладает и целебными свойствами. Корнеплоды, стебли и листья укрепляют нервную систему, повышают тонус организма, работоспособность, регулируют обмен веществ, благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, возбуждают аппетит, усиливают пищеварение, отделение мочи при воспалении предстательной железы, обладают антисептическим, противовоспалительным, легким слабительным действием. Щедро раскрыл сельдерей свои полезные свойства при лечении болезней почек, мочевого пузыря, при подагре, ревматизме, артрите, склонности к полноте, болезнях кожи (лишай, крапивница и другие).

ЛЕЧЕБНЫЕ НАСТОИ ЭТОГО РАСТЕНИЯ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ТАК:

- столовую ложку измельченных свежих корнеплодов заливают полутора стаканами кипятка, настаивают 4 часа в закрытой посуде, процеживают. Принимают три-четыре раза в день по столовой ложке за 30 минут до еды;

- чайную ложку семян заливают двумя стаканами остуженной кипяченой воды, настаивают, процеживают. Принимают три-четыре раза в день по столовой ложке за 30 минут до еды.

Водным настоем корнеплодов и листьев промывают гнойные раны, язвы для ускорения их заживления (две столовые ложки измельченных корнеплодов или листьев заливают стаканом кипятка, настаивают четыре часа, процеживают).

Подготовила Татьяна ХАРИТОНОВА

Луковка совершенно здорова

Гладиолус - красивый цветок. Радуют глаз высокие и пышные колосья разных цветов и оттенков. Однако цветоводы, выращивающие эту культуру, должны постоянно защищать ее от болезней и вредителей - иначе просто невозможно иметь каждый год прекрасные цветы. Хочу поделиться своим опытом борьбы и защиты гладиолусов сейчас, во время хранения посадочного материала.

Самое главное условие для выращивания - здоровый посадочный материал. На клубнелуковицах не должно быть никаких гнилей, черных пятен и насекомых ни во время хранения, ни при посадке.

Если на луковице черные блестящие пятна, то это парша - заболевание, распространяющееся при кислых, торфяных почвах в сырую погоду. Острым предметом (шилом, лезвием ножниц) удаляют пятна и прижигают раствором бриллиантовой зелени (можно использовать древесный уголь). Такие луковицы, конечно, будут иметь нетоварный вид, но для посадки их использовать можно - гладиолус зацветает и, если был посажен в некислую почву, полностью оздоравливается.

Очень часто на клубнелуковицах встречаются черные матовые пятна - это уже не парша. Начальное проявление болезни - темные пятна у мест прикрепления чешуй. Поражение проникает очень глубоко в ткани, и чтобы уничтожить его, нужно расковырять пол-луковицы, а порой даже всю. Эта болезнь называется твердой гнилью, и заболевшие ею луковицы я выбрасываю, так как луковица в любом случае не сохранится -

она засохнет и превратится в твердый «камешек».

При поражении серой гнилью (или ботритиозом) луковицы размягчаются и превращаются в гнилую массу. Начальное проявление этой болезни при хранении - мягкое донце.

Если после выкопки посадочный материал был плохо просушен и хранится во влажном месте, гладиолусы могут заболеть пенициллезной



гнилью - луковицы и детка покрываются сероватым налетом. В этом случае надо достать материал из хранилища, промыть и заново просушить.

Для профилактики от болезней луковицы и детку после сушки обрабатывают раствором фундазола (10-граммовый пакет на 5 литров воды на три часа). Использование молодого посадочного материала для выращивания также дает положительные результаты.

Из вредителей особенно «любят» гладиолусы луковые клещи и трипсы.

Это насекомые до 1 мм длиной, клещи белого цвета, а трипсы - черного. Клещи развиваются в сырую погоду, на загрязненных участках. В хранящиеся клубнелуковицы они проникают через поврежденные места (загнившие ростки, например) и через донце.

Трипсы особенно сильно распространяются в сухую погоду, перелетая с растения на растение по всем посадкам. Выкопанные при температуре ниже 10°C, клубнелуковицы скорее всего, будут уже с этими насекомыми, перешедшими с наземной части растения. Во время сушки и хранения насекомое мгновенно размножится, расползется по всем луковицам, в том числе и здоровым, и луковицы превратятся в сухие пыльные камешки.

Чтобы предотвратить размножение «буйных» вредителей (клещей и трипсов), посадочный материал после выкопки промывают в марганцовке (темно-розовом теплом растворе), а в период с декабря по февраль проводят термическую обработку. Луковицы погружают на 30 минут в воду с температурой +50-55°C. При отсутствии градусника - опускают в воду руку, и если она чуть обжигается - это и есть «нужная» температура. Луковицы после обработки просушивают и убирают в хранилище.

Если посадки летом были запущены до такой степени, что цветки не могли распуститься, а после выкопки луковицы были в «коростинках», после непродолжительной сушки луковицы надо сразу промыть в горячей воде, повторив эту обработку зимой - на следующий год посадочный материал оздоровится.

Продаю посадочный материал великолепных сортов гладиолусов по умеренным ценам. Чистосортность и незараженность инфекционными болезнями гарантирую. Для получения каталога с описанием сортов вложите подписанный конверт.

Владимир Геннадьевич ПАВЛОВ,
173000, г. Новгород, почтамт, а/я 101.

ПРОДАЮ

● семена разнообразных сортов томатов и посадочный материал гладиолусов (большая коллекция срезочных сортов). Каталоги высылаю по запросам в вашем конверте.
443087, г. Самара, а/я 6700, Нина Егоровна Власова. Тел. 51-58-28.

● клубнелуковицы гладиолусов и укуреные черенки георгин (срезочные

сорта). Каталог вышлю бесплатно в вашем конверте.

443058, г. Самара, ул. Физкультурная, д. 84, кв. 1. Людмила Александровна Тюнина. Тел. 51-41-48.

● Только у нас вы приобретете лучшие срезочные сорта супергофрированных гладиолусов. Тел в г. Самаре 41-91-61.

На пенечке два грибочка

Много откликов пришло мне в ответ на рассказ, как я выращиваю на даче грибы вешенки (в «Дачнице» № 12 за 1997 год).

Хочу сообщить, что на грядках с пеньками все в порядке, хотя жаркое, засушливое лето не оставляло надежд на всходы грибов. Но сколько было радости, когда уже поздней осенью, 24 октября, после обильных дождей, я обнаружил на каждом пеньке стройные рядки молоденьких вешенок, группками по 9-12 штук.

Теперь уже можно сделать вывод, что не все я учел с выбором места для пеньков с грибницей. И вот что могу посоветовать тем, кто собирается выращивать на своем участке вешенки. Выберите для них затененное место, где достаточно влаги. Это должна быть восточная или западная сторона участка, а с юга и севера пеньки должны быть прикрыты кустами. Лучшее место - рядом с посадками смородины, малины, ежевики. А вот под деревьями грибы лучше не высаживать. Грибница может разрастись, перейти на плодовые деревья и со временем погубить их. Самое лучшее время для посадки - апрель-май, когда почва прогреется до 12-15 градусов.

Могу предложить дачникам семена редких сортов помидоров. В моей коллекции более 60 сортов, в том числе Морковные, Ранний-83, Макс, Кирюша, Суб-Арктика, Пирсон, Спиридоновский, Московский, Розовый гигант, Большой мальчик, Карлсон, Малышок, Турецкий башмачок, Банан, Лонгкиппер и др. Могу выслать каталог с подробным описанием каждого сорта. Есть семена лечебной травы пол-палы, японской айвы. В письмо с запросом обязательно вложите маркированный конверт с обратным адресом.

Владимир Антонович ЛИТВИНОВ,
443077, г. Самара, а/я 5469,
тел. 23-99-62

Лофант анисовый в народной медицине

13

**В "Дачнице" № 23
Г.П. Щербинский описал
свойства и агротехнику
малораспространенного пока
растения лофант и предложил
желающим его семена. Сегодня
мы печатаем рецепты
препаратов из лофанта.**

Физическое и умственное утомление

Перед сном сделать горячую ванну для ног (по щиколотки) на 10 минут и выпить стакан настоя из сухих соцветий. Настой лучше готовить в термосе. 1 столовую ложку измельченной травы залить стаканом крутого кипятка и настаивать не менее 40 минут. Перед употреблением добавить 1 столовую ложку меда.

Гепатит

2 столовые ложки сухой травы лофанта заварить одним литром кипятка. Настаивать 30 минут. Пить в горячем виде три раза в день после еды, добавляя на стакан 1 столовую ложку меда и 1 чайную ложку лимонного сока.

Цирроз печени

Взять по 30 г сухой травы лофанта, зверобоя, хвоща полевого и тысячелистника и тщательно перемешать. По 1 столовой ложке этой смеси на стакан воды кипятить 10-15 минут на слабом огне, затем процедить. Принимать по стакану два раза в день за 15 минут до еды. Перед употреблением добавлять 1 чайную ложку лимонного сока (или кружочек лимона) и 1 столовую ложку меда.

Желчнокаменная болезнь и холецистит

1,5 кг столовой свеклы измельчить на мясорубке или натереть на терке, залить двумя литрами воды и варить на слабом огне до густоты сиропа. На 1 стакан настоя лофанта добавить 50 г свекольного сиропа, 1 чайную ложку меда и 1 растертый

зубчик чеснока. Пить три раза в день до еды. Прием в течение месяца способствует растворению камней.

Смешать в равных количествах траву или соцветия лофанта и кукурузные рыльца. 1 столовую ложку такой смеси залить 0,5 л кипятка и настаивать 1 час. Принимать по 0,5 стакана каждые 4 часа. В настой добавив 1 чайную ложку меда и 1-2 зубчика чеснока. Кукурузные рыльца можно заменить травой зверобоя, тысячелистника или шишками хмеля.

Эффективен при холецистите сбор из трав: корня валерианы, травы полыни, зверобоя, лофанта и шишек хмеля, взятых в равных количествах. 2 столовые ложки мелко измельченной смеси настаивать в 1 стакане горячей воды в течение 15-20 минут на водяной бане. Охладить и процедить. Траву отжать. Объем настоя довести до 1 стакана. Пить по 0,5 стакана два-три раза в день за 30 минут до еды, добавив чайную ложку меда.

Ангина

(без повышенной температуры)
Полоскать горло теплым отваром лофанта.

При запущенной форме используют настойку лофанта, которую готовят из 100 г свежих соцветий (или 30 г сухих), настоянных в темноте в течение недели на 0,5 л водки. 1 чайную ложку настойки развести в 0,5 стакана горячей воды и полоскать горло каждые 10-15 минут.

Хороший результат дает ингаляция: по 2 столовые ложки сухой травы лофанта и сосновых почек, заливают до половины чайника, кипятят 3-4 минуты. Сняв чайник с огня, надевают на носик бумажную воронку и дышат по очереди ртом и носом (каждой ноздрей отдельно). Процедуру надо делать перед сном. Почки сосны можно заменить цветками ромашки аптечной.

Подготовил Геннадий Прокопьевич
ЩЕРБИНСКИЙ, г. Самара

Домашние ликеры

До Нового года осталось совсем немного, и самое время позаботиться о напитках для праздничного стола.

Я хочу рассказать о вкусных, не очень крепких настойках, наливках, ликерах, которые за оставшиеся дни вполне можно сделать дома из водки и тех компонентов, которые практически всегда есть под рукой. Эти напитки получатся гораздо дешевле покупных заморских. И гораздо вкуснее!

На листьях и травах

Настойка на сухих листьях и травах отличается от той, которая сделана впрок летом, на свежих листьях и травах. Иными будут и цвет, и аромат. Например, если залить водкой молодые листья черной смородины - когда они не больше чем в ноготь величиной - настойка получается изумрудно-зеленой и изумительно ароматной. Если настоять сушеный лист черной смородины сейчас - мы получим напиток светло-коричневого цвета, с приятным ароматом, но, конечно, не такой эффектный, как майская «листовка».

Никогда не подводит вишневый лист. И свежий, и сушеный - он одинаково прекрасен для настоек. Так, из сушеного листа настойка получается красивого коньячного цвета, очень душистая и мягкая.

А еще можно использовать липовый цвет, ромашку, зверобой, душицу, мелиссу, мяту перечную (на любителя, лично я не люблю), лепестки розы или шиповника, кору дуба - словом, у кого что сохранилось с лета.

Богатся и сушеные фрукты

Изюм, чернослив, курага, шиповник, боярышник, финики, инжир, вишня, черемуха, яблоки, малина - все это прекрасные дополнения к основному букету выбранной вами настойки.

Как правило, в настойки эти плоды добавляются в очень небольших количествах - десяток изюмин или вишен, две-три черносливины (будьте осторожны, чернослив не должен пахнуть дымом!), пара инжирин... Но

и эти минимальные добавки помогают создать неповторимый букет!

Итак, начинаем экспериментировать.

Новогодний ликер

Без сахара ликер не ликер. Для сиропов лучше брать рафинад, для яичных ликеров - сахарную пудру (можно смолоть на кофемолке обычный сахарный песок). Яичные и некоторые фруктовые ликеры обязательно требуют ванили - с нею надо быть осторожнее. Немного переложите - будет приторно, еще чуть больше не угадаете с пропорцией - будет уже горько. Я предпочитаю порошки ванилина без добавления сахара - здесь легче установить необходимое количество.

Для многих фруктовых ликеров требуется также корица - и ее луч-



ше иметь в виде чистого порошка, без смеси с сахаром. В вишневые и сливовые «композиции» можно класть имбирь - кто любит.

В качестве ароматизаторов настоек и ликеров, для которых берем водку или спирт как основу, используют и другие спиртные напитки - коньяк, ром, изредка джин, хорошие ароматные вина - магату, вермут... Берут обычно 10-50 граммов на литр напитка.

Свежие ягоды и фрукты

Это клюква, апельсины, лимоны, грейпфруты, мандарины и - рябина, уже прихваченная морозцем. С цитрусовых снимаем цедру, которую, или сушим, или режем очень мелко и растираем с сахарным песком. Хранить надо в небольшой, хорошо закрывающейся баночке. Для новогодней ночи готовим ароматные

сладкие водки - лимонную, апельсиновую, клюквенную. А из рябины уже сегодня можно начать готовить «Рябину на коньяке» - эта настойка как раз будет готова в 8 Марта.

Хлеб, перец, мед - прекрасная основа

Хорошо просушенные до ровного коричнево-золотистого цвета ржаные сухари - основа для очень вкусной и «забористой» настойки. Так же, как и две-три столовые ложки меда. А маленькие стручки (три-четыре сантиметра длиной) жгучего красного перца были когда-то украшением фирменных украинских бутылок «Горилки з перцем». Из молотого черного перца делаем перцовку - отличное снадобье при простуде.

Спирт, водка, вода

Классическая рецептура приготовления наливок, настоек, ликеров предусматривает использование неразведенного спирта: он лучше извлекает из сырья вкусовые, ароматические и цветочные компоненты. Потом для получения напитка нужной крепости используют воду. Она должна быть максимально мягкая и чистая - лучше всего дистиллированная. Если ее нет - можно взять обычную водопроводную, профильтровать, отстоять, вскипятить и остудить. Можно использовать и негазированную бутылочную воду типа «Кристалльной» - но лично я не пробовала.

Если нет спирта, берем обычную водку.

Выдержка!

Это главное. Те, кто делают домашние вина, знают: чем выдержаннее вино, тем оно вкуснее. Для наливок и ликеров тоже требуется некоторое время чтобы настояться, а потом дозреть, чтобы ароматические составляющие, сахарный сироп и водка слились в один неповторимый букет. Можно, конечно, в самый последний момент смешать водку с сиропом, но это не будет ликером! Неделя - минимальный срок, чтобы напитки наши стали по-настоящему вкусными.

Смелее фантазируйте! Я привожу рецепты, которые много лет собирала в разных изданиях. Но всякий раз вношу что-то свое - слегка меняю пропорции, добавляю любимые специи, или просто то, что есть под

рукой - если знаю, что эти специи сочетаемы.

У всех рецептов есть одна маленькая хитрость. Обычная настойка на водке - напиток ароматный и крепкий, одним словом - мужской. Если ту же самую настойку развести сахарным сиропом, добавить ваниль, то мы получим ликер, напиток градусами не меньше и на вкус мягче - словом, женский. Но добавлять сахар и иные ароматизаторы следует не в последний день, а минимум за неделю - иначе вкус напитка будет «распадаться», получится подслащенная водка.

Нормальный сахарный сироп - это сироп, приготовленный из 1 кг сахара и 1 литра воды. В эмалированную, двухлитровую кастрюльку наливают воду, подогревают примерно до 60-70°, кладут сахар, и, помешивая, кипятят минут 15-20.

На вишневых листьях

Сушеный вишневый лист (примерно горсть на литр водки) растереть в руках или потолочь в ступке, чтобы получились кусочки по 2-3 сантиметра. Всыпать в банку или бутылку, залить литром водки и настаивать десять дней (можно больше), помешивая или взбалтывая содержимое каждый день. После этого жидкость слить.

Вкус настойки можно варьировать, взяв, к примеру, пополам вишневые и черносмородиновые листья. Или добавить несколько растолченных вишневых косточек. Или положить одну-две мелко нарезанные черносливины. Но, по правде говоря, чисто вишневая настойка настолько хороша, что я обычно держу ее отдельно и добавляю для аромата в другие настойки - например, в настойку на ржаных сухарях.

«Липовый» коньяк

Если летом вы запасли липового цвета - не пожалейте горсти, чтобы приготовить нежную, золотистую настойку на липовом цветке. Технология приготовления та же, что и у настойки на вишневом листе. А если у вас вдруг обнаружилась бутылка не очень хорошего коньяка (например, чей-то неудачный подарок) - то для настойки можно использовать и коньяк - пополам с водкой или без водки. Полученный «липовый коньяк»

можно самую чуточку подсластить. Добавьте такой коньяк в кофе (особенно если сорт кофе не самый хороший, не самый вкусный) - и вы удивитесь, насколько благородный и тонкий на вкус получится кофе!

При настаивании можно добавить ложечку меда.

На ржаных сухарях

Для этой настойки лучше всего подходит Бородинский хлеб, а еще лучше - небольшие кирпичики чисто ржаного (или с изюмом) хлеба, которые сейчас можно купить. Свежий хлеб нужно разрезать на кубики примерно три сантиметра толщиной и подсушить в духовке до ровного золотисто-коричневого цвета. (Осторожно - не пережгите!). Дайте сухарикам остыть, потом слегка истолките в ступке или расколите щипчиками для сахара примерно на сантиметровые кусочки. Горсть сухариков насыпьте в банку или бутылку, залейте литром водки. А дальше - на ваш вкус. Можно добавить десяток изюмин или три-четыре финика, штук пять чернослива или кураги. Все ягоды должны быть очень мелко нарезаны. Можно положить столовую ложку меда или половину чайной ложки корицы. Если любите - ванили на кончике ложки. Можно добавить все вышеперечисленные компоненты. Хорошо закупорить и настаивать две недели, каждый день взбалтывая. Процедить и отфильтровать.

Получится напиток коньячного цвета, с приятным ароматом свежего ржаного хлеба. Его можно добавлять в чай при простуде - моментально прошибает обильный пот!

Апельсинная водка

В трехлитровую банку положите тонко срезанную и мелко порубленную цедру с пяти-шести средней величины апельсинов, а также цедру с половины лимона. Налейте три литра водки, закупорьте и настаивайте пять дней, ежедневно перемешивая. После этого процедите в посуду емкостью 6-7 литров, добавьте еще 2 литра водки, 400-500 граммов нормального сахарного сиропа, 7-10 мл лимонной кислоты (то есть, 1 грамм лимонной кислоты надо развести в 10 мл воды). Хорошо перемешайте. Пищевой краситель оранжевого цвета разведите в не-



большом количестве кипяченой воды и, буквально по капле, пипеткой, добавьте в смесь водки и сиропа, после каждой капли хорошо перемешивая, пока не получится цвет необходимой интенсивности.

Разлейте по бутылкам, закупорьте, настаивайте два-три дня. Если потребуется, профильтруйте.

Сладкая лимонная водка

Делается так же, как сладкая апельсиновая водка.

Шоколадный ликер

В двухлитровую банку или бутылку насыпьте 100 граммов какао-порошка, чайную ложку свежемолотого кофе, примерно 2 грамма ванили или три-четыре штуки мелко истолченного горького миндаля. Налейте литр водки, закупорьте и настаивайте 10-14 дней, ежедневно перемешивая или хорошо взбалтывая. Осторожно слейте настой, профильтруйте. Получится примерно 850 мл настоя. Его следует перелить в посуду емкостью примерно 3-4 литра, добавить 600-700 граммов водки, хорошо перемешать. Приготовить 850 граммов нормального сахарного сиропа, слегка остудить и очень медленно и осторожно, постоянно мешая, влить в него ароматизированную водку. Добавить 15 г жженого сахара и 2,5 мл (половину чайной ложки) 10%-ной лимонной кислоты. Все хорошо перемешать, разлить по бутылкам и дать спокойно созревать один-два месяца. Готовый ликер не должен долго храниться, ибо при этом у него ухудшаются вкус и аромат.

Валентина Владимировна
ПОЛЕТАЕВА, г. Самара

В степи родилась сосенка



У меня на даче на Водинском массиве по весне пробился росток сосенки. Откуда она взялась - бог весть. Ближайший сосновый бор за пятнадцать километров. Видно, птицы рассеивают и такие растения.

Мы так возрадовались новорожденной. Особенно внук Антон - восьмиклассник. Даже подготовил сообщение к уроку биологии (в школе практикуют такие доклады, повышая при этом рейтинг ученика). Сообщение получилось интересным, ведь Антон в каждый свой приезд ухаживает

за ростом и развитием прищельца. За лето она вымахала на 62 сантиметра, отложила три яруса игольчатых лапок и достигла диаметра 2,5 см у комелька.

Загадкой осталось для нас, почему ствол искривился? Ведь ей ничто не мешает. Опасаемся - выживет ли зимой.

Евгений Владимирович ФИЛАТОВ,
г. Самара

ПРОДАЮ

Принимаю заявки на семена садовой земляники сортов Гигантелла и Клубника-малина на осень 1999 г. А также на сертифицированные семена лучших сортов различных культур: шпината, петрушки, сельдерея, физалиса, базилика, пастернака, лагенарии, томатов и так далее. Всем приславшим чистый конверт вышлю бесплатный каталог с описаниями сортов. Пишите по адресу: 460050, г. Оренбург-50, а/я 1770, Леониду Владимировичу Секерину.



ООО "СТРОИКОМПЛЕКТ"
Полный спектр
газового оборудования
и бытовых приборов.

Плиты газовые и электрические,
запорная арматура, трубы.
Счетчики газа, воды и тепла.
Баллоны газовые 5, 27, 50 л.
Электроподогреватели.

1. Офис: Молодогвардейская 104:
т.(8462) 333-108, 333-954

2. Оптовый маг-н и центр. склад:
территория груз. реч. Порты т.397-828, 398-899
3. М-н Товарная 39:т.586-776



Читайте в следующем номере:

✿ Испытав множество сортов винограда, самарский садовод Юрий Александрович Шмаков остановился на лучших, которые рекомендует читателям «Дачницы».

✿ Хороший урожай перцев можно получить в любую погоду, если вы знаете особенности их выращивания.

✿ Секретами получения раннего урожая безрассадных томатов делится с читателями огородник Муклецов из Ивановской области.

✿ Мороз за окном не помешает хорошей хозяйке вырастить зеленые витамины. На подоконнике можно посадить петрушку, листовую и кресс-салат, сельдерей и свеклу.

✿ Многие садоводы любят георгины, но не каждому удается развести этот капризный цветок. В этом вам поможет «Дачница».

✿ В первом номере газеты - информация о том, как можно использовать на даче хвою новгородных елочек и сосенок.

АОЗТ "ЧАПАЕВСКИЙ СИЛИКАТНЫЙ ЗАВОД" РЕАЛИЗУЕТ

кирпич силикатный

условный 460 руб./1 тыс.шт.

кирпич керамический лицевой

марка 200 1080 руб./1 тыс.шт.

марка 150 1020 руб./1 тыс.шт.

кирпич керамический рядовой

марка 200 864 руб./1 тыс.шт.

марка 150 798 руб./1 тыс.шт.

Тел. в Чапаевске:

3-05-65, 3-00-47.

Тел./факс 3-10-74

Подлежит сертификации

УЧРЕДИТЕЛЬ

АОЗТ "Газетный мир"

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Нина Владимировна САДЫКОВА -
главный редактор

Татьяна ХАРИТОНОВА

Елена СОРОКИНА

Валентина КАЙДАЛИНА

Ольга ЧЕРЕДНИЧЕНКО

Александр ФИЛИМОНОВ

Письма и рукописи ждем по адресу:

443086, г. Самара, а/я 10374,

E-mail: garden@corfed.gss.ru

Телефоны редакции:

34-47-73

34-66-02 (гол. 231).

Авторы несут ответственность
за достоверность публикуемой
информации и рекламы.

Перепечатка не разрешается

Тираж 38350 экз.

Отпечатано в типографии ПП "Современник".
г. Тольятти, Южное шоссе, 30.

По вопросам доставки обращайтесь
в отделение связи по месту жительства.
Регистр. свидетельство N 013222 от 13.01.95

Зак. 1087

Выходит 1 и 15 числа каждого месяца

1 (137)
'99


ДАЧНИЦА

Индекс 31018

С Новым годом!




СЕМЕНА
оптом и в розницу
Самара, м-н "Юность" на пл. Кирова
Тел. (8462) 56-04-77
В Тольятти (8469) 29-70-80 (опт)


СЕМЕНА ОПТОМ: 500
• в Тольятти (8469) 39-11-29 абон. 228,
пр-т Ст. Разина, 2А, 1 этаж (СУ "ОЗЕЛЕНЕНИЕ") сортов
• в Самаре (8462) 22-30-80, ул. Антонова-Овсеенко, 44А

С.В.

В НОМЕРЕ:

В виноградник только
лучшее

Семена земляники	3
Не простая ежевика	
Рябина на снегу	4
Капризные перцы	
Безрассадные томаты	6
Хвоя полезна	7
Томат – Космонавт Волков	8
Огород на подоконнике	9
Секреты урожая	10
Любит морковь	
“соленую” грядку	11
Побелели ... огурцы	12
“Дачнице” спасибо	13
Герцогиня – георгина	14
От всего сердца	
Цветы – путешественники	16

ПОДПИСАТЬСЯ

на газету “Дачница”

и “Дачный мир”

можно с любого месяца

в любом отделении связи России

ИНДЕКС 31018

Учредитель
АОЗТ “ГАЗЕТНЫЙ МИР”

Главный редактор
Нина Владимировна САДЫКОВА

Редакционная коллегия:
Татьяна ХАРИТОНОВА
Елена СОРОКИНА
Валентина КАЙДАЛИНА
Ольга ЧЕРЕДНИЧЕНКО
Александр ФИЛИМОНОВ

Телефоны редакции:
34-84-46, 34-67-10, (Доп. 123).
34-66-02, 35-14-00

Письма и рукописи ждем по адресу:
443086, г. Самара, а/я 10374,
E-mail: garden@corfed.gss.ru

Авторы несут ответственность
за достоверность публикуемой
информации и рекламы.

Перепечатка не разрешается.

По вопросам доставки обращайтесь
в отделение связи по месту жительства.

Тираж 42270 экз. Зак. 6144.

Регистр. свидетельство N 013222 от 13.01.95
Отпечатано в типографии ПП “Современник”,
г. Тольятти, Южное шоссе, 30.

“Дачница” № 1

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ!

Поздравляем вас с Новым, 1999 годом!

Нам очень радостно сознавать, что с его приходом мы обрели новых друзей и помощников. Надеемся, вы не разочаруетесь в “Дачнице”. А сейчас давайте познакомимся. На этой фотографии - коллектив нашей редакции, пусть маленький, но дружный и энергичный. Как и вы, мы любим работать в саду и огороде. В любую минуту готовы приехать туда, где выросло что-то необыкновенное, чтобы увидеть своими глазами, попробовать на вкус и рассказать вам, дорогие читатели. А еще мы с большим удовольствием читаем ваши письма, радуемся, получая интересные заметки и фотографии.

Готовя этот номер, мы загадали желание:
Пусть в новом году всего будет больше: нас - авторов, вас - читателей, и, конечно, овощей, фруктов и цветов!

РЕДАКЦИЯ “ДАЧНИЦЫ”



Это мы - Ольга ЧЕРЕДНИЧЕНКО, Валентина КАЙДАЛИНА, Татьяна ХАРИТОНОВА, Нина САДЫКОВА, Александр ФИЛИМОНОВ, Елена СОРОКИНА.

Лунный календарь
купи скорее!

И узнаешь день посадки
огурцов и сельдерея!

Опытные огородники думают о своем урожае уже в январе.

Поэтому вам просто необходимо сейчас наш Лунный календарь на 1999-й год.

Настенный или карманный (если его сложить по пунктирным линиям), он подскажет вам наиболее благоприятные дни для посева и посадки основных культур.



Лунный календарь продается в киосках «Роспечати» и в Корпорации «Федоров» по адресу: Самара, ул. Ерошевского, 3, 1-й подъезд, 4-й этаж, комн. 430.



В виноградник - только лучшее

Весной Самарская опытная станция по садоводству предлагает множество сортов винограда. Есть сорта с зелеными ягодами, золотистыми, розово-фиолетовыми и черными. Размер грозди и сроки созревания также различны. Много интересных сортов описывает на страницах «Дачницы» В. С. Юферов, но будет ли размножать их опытная станция - это еще вопрос. Нет сомнения, что ассортимент нужно обновить.

В моем понятии такой сорт, как Мадлен Анжевин французского происхождения давно уже устарел. Ягода у него зеленоватая, некрупная, с нежной кожицей и сладкой водичкой внутри. Этот виноград подвержен гнилям и в период созревания сильно повреждается осами. Да и цветок-то у него функционально женский; что не гарантирует устойчивую урожайность.

Так же обстоит дело с сортом Куйбышевский. Его темно-фиолетовые ягоды с двумя-тремя крупными семенами подвержены гнили, да еще и растрескиваются.



Список таких непутевых сортов довольно длинный. И дачники продолжают засорять ими свои сады. Я испытал на своем участке не один десяток сортов, потеряв массу времени и сил. Сейчас много отличных и хороших сортов. Например, **Мускат Куйбышевский** или **Аметист Самарский**. Из старых сортов у

меня сохранился еще **Мускат Меркуловой**, подаренный мне самой П. Г. Меркуловой (тогда он был еще под номером). В 1971 году он был передан в государственное сортоиспытание. Этот Мускат хорош тем, что поспевает в конце августа. Ягоды крупные - до 22 мм длины, темно-фиолетовые, сладкие, с легким мускатным ароматом. В отдельные сырые годы незначительно поражается серой гнилью. Гроздь крупная, нарядная, у меня достигает 800 г. И хотя куст посажен возле дома с южной стороны и поливом я его не балую, как и остальной виноград, урожай ежегодно составляет 10-12 кг с растения.

О новинках и перспективных сортах яблони и груши на страницах «Дачницы» много информации дает А. А. Кузнецов, а вот виноградари опытной станции молчат, хотя я уверен, им есть что сказать. А в том, что пишут садоводы из ближних и дальних городов, я не вижу никакой пользы. Саратов рядом, но вот весной выезжаешь из Самары - березы стоят еще черные, а в Саратове они уже зеленые. Осенью в Самаре георгины побиты заморозками, а в Саратове они благоухают. Так что местная информация куда ценней «зарубежной».

Юрий Александрович ШМАКОВ,
г. Самара

Землянику обычно размножают укоренившимися розетками. Однако если пришло время заменить устаревшие сорта, выручат семена.

Свои, уже хорошо испытанные высокоурожайные и крупноплодные сорта (Фестивальная, Редгонлит, Ананасная), а также ремонтантные (Гора Эверест, Гаверн ройаль, Безусая), я размножил из семян, присланных мне из Главного ботанического сада восемь лет назад. Теперь и сам могу поделиться их семенами.

На рассаду семена земляники сеют в феврале в заранее подготовленные ящики, а весной после заморозков высаживают в сад. Ящик сначала ставят в теплое место, хорошо обернув пленкой. Как только начнут появляться первые всходы, ящик переносят на светлое место.

Землянику на одном месте выра-

ПЛАНТАЦИЯ ИЗ СЕМЯН

щают четыре-пять лет, так как в дальнейшем снижается урожайность. Для посадки я обычно подготавливаю участок длиной 7-8 м и шириной 3,5-4 м. Перед перекопкой вношу хорошо перепревший навоз и золу (соответственно 5-6 кг и 100-200 г на квадратный метр). Навоз или компост можно заменить минеральными удобрениями. Они должны содержать азот, фосфор, калий. Обычно под перекопку вносят или нитроаммофоску, или нитрофоску. Их достаточно 50-60 г на квадратный метр.

К образованию нитратов могут привести избыточные подкормки азотными удобрениями - аммиачной селитрой, карбамидом (мочевинной). Если удобрения сбалансированы и правильно дозированы, нитраты не образуются.

После внесения удобрений учас-

ток хорошо перекапываю, выравниваю граблями. Перед посадкой размечаю его колышками через 70 см с обоих концов. По первой линии между колышками протягиваю шнур и сажаю через 25-30 см. Садовым совком выкапываю лунку глубиной 10-12 см, опускаю розетку, расправляю корни, засыпаю почвой и руками хорошо уплотняю ее вокруг розетки. При посадке слежу, чтобы не остались наверху и не оголялись корни. Сердечко (центральная ростовая почка) не должно быть засыпано. В таком же порядке сажаю по шнуру остальные ряды. После посадки участок хорошо поливаю и еще раз проверяю состояние растений.

Франс Хасанович ХАЛИЛОВ,
423204, Татарстан, Бугульминский район, с. Зеленая роща

Ежевика, да не простая

Не так давно я посадил у себя на даче английскую ежевику - межвидовой гибрид красной малины и садовой ежевики. И сразу заметил, как выгодно отличается эта культура от своих «родителей»: и урожайность у нее выше, и ягоды крупнее, величиной со сливу. Моя ежевика представляет собой раскидистый полукустарник с длинными, до двух метров ветвями. Во время созревания ягод я их даже подвязываю, чтобы не сломались под тяжестью плодов. Размножать английскую ежевику лучше всего семенами, так как черенки приживаются очень слабо. Делаю я это так. Семена высыпаю в банку с водой, более качественные всплывают - их я и беру. Затем делаю смесь из песка, опилок и мха (1:1:1), в которой держу семена в холодильнике во влажном состоянии до четырех-пяти месяцев. После этого высаживаю их в ящики со смесью песка и торфа (1:2) слоем до 7 см. Глубина посадки - 1,5 см, расстояние между семенами - 5 см. Сверху я натягиваю пленку, которую убираю, как только появятся всходы. Семена постоянно поливаю, вношу небольшое количество удобрений. В парник пересаживаю их вместе с комом земли по схеме 10 на 10 см. Предварительно вскапываю под растения ямы глубиной 50 см, шириной 60 см и заполняю их следующими удобрениями: перегнившим навозом (по 2 ведра) с землей, суперфосфатом (1 стакан), золой (1 литр), доломитовой мукой (1 литр), песком (1 ведро) и крошкой торфа (1 ведро). Весной я высаживаю саженцы на место, подсыпаю сверху перегной и сразу притеняю от солнца. Поливаю их регулярно.

Это растение прекрасно зимует под снегом, однако осенью кусты необходимо укрыть соломой и еловым лапником, а ветки прижать к земле.

Саженцы английской ежевики у меня очень дорогие, цены же на семена вполне доступные. Помимо заявки, вкладывайте в письмо конверт с вашим адресом.

Игорь Николаевич УРЮПИН,
392032, г. Тамбов,
ул. Николая Вирты, д. 106Б, кв. 73.

Ягоды на снегу

Рябина принадлежит к семейству розоцветных. Ее род насчитывает 84 вида и множество гибридных форм. Они распространены в умеренном поясе Северного полушария и живут до 200 лет. В своих садах и парках мы привыкли видеть рябину обыкновенную. Эти деревья начинают плодоносить с семи-восьми лет. Промороженные ягоды приобретают приятный вкус.

Еще древние греки и римляне подметили, что плоды рябины обладают дезинфицирующими свойствами. Современная фармакология рекомендует их как кровоостанавливающее, поливитаминное, мочегонное и желудочно-кишечное средство.

Ягоды рябины богаты сарбиновой кислотой и витаминами А, С, В, К и Р.

Содержатся в них и летучие обеззараживающие вещества - фитонциды. В старину хозяйки, чтобы сохранить воду от порчи, погружали в нее ветки рябины. Картофель, овощи, пересыпанные перед закладкой на зиму сечкой из листьев рябины, также не портились. В народе это дерево считалось символом и гарантией мира в семье. Поэтому старались посадить его возле дома. На столе рябина также не была редкой гостьей. На Руси ее издавна квасили, сушили, заливали медом, готовили настойки и наливки.

Изящность листьев, соцветий и яркость плодов делают рябину одним из самых замечательных декоративных растений. Это дерево растет на разнообразных почвах, даже каменистых. Оно светолюбиво, но может мириться и с некоторым затенением. Многие виды обладают высокой зимостойкостью.

Размножают эту культуру семенами, культурные сорта - черенками (в том числе и зелены-



ми), прививками. Семена сеют ранней осенью или весной, но тогда необходима стратификация. В Самарском ботаническом саду растет несколько видов рябины: обыкновенная, ария, греческая, гранатная.

Особенно интересна рябина ария. Ареал ее распространения - Западная Европа. Листья у нее цельные, весной беловатые, осенью - бронзовые, плоды оранжево-розовые с мучнистой мякотью.

Из ягод арии выпекают кисло-сладкие сорта хлеба. Красивая древесина идет на изготовление мебели. Светолюбива. Из-за декоративности плодов и листьев давно введена в культуру.

Замечательна выведенная И. В. Мичуриным рябина гранатная (гибрид рябины и боярышника). Ее плоды величиной с вишню, граненой формы, приятного кисло-сладкого вкуса без горечи. Достоинствами этой рябины являются высокоурожайность и зимостойкость.

Сергей Иванович ПОТАПОВ,
заведующий отделом
дендрологии Самарского
ботанического сада

Сладкая рябина

Вот несколько рецептов витаминных заготовок. Прежде чем использовать свежую рябину, нужно уменьшить горечь плодов. Для этого их погружают на 3-5 минут в кипящий 2,5-5-процентный раствор поваренной соли и промывают холодной водой. Как только плоды прошли замораживание, их бланшируют в растворе соли не более двух минут.

Компот

Пробланшированные ягоды помещают в эмалированный таз или кастрюлю, заливают горячим 40-процентным сиропом (470 г сахара и 700 г воды на 1 кг пробланшированной рябины) и выдерживают 18-24 часа.

Затем ягоды вынимают из сиропа, укладывают в банки, заливают кипящим сиропом, накрывают прокипяченными крышками и стерилизуют при температуре 100°C (банки объемом 0,5 литра - 10 минут, 1 литр - 15 минут). Затем банки с компотом герметически укупоривают крышками, переворачивают вверх дном и сутки охлаждают.

Натуральная

Пробланшированные ягоды укладывают в прожаренные в духовке банки, заливают горячей кипяченой водой (60-70°C), накрывают прокипяченными крышками и стерилизуют при температуре 100°C (банки объемом 0,5 литра - 20 минут, 1 литр - 30 минут). Затем их герметически укупоривают, переворачивают вверх дном и охлаждают.

В собственном соку

Процесс обработки выполняют в том же порядке, что и для рябины натуральной, только кипяченую воду заменяют рябиновым соком. Его готовят двумя способами. Первый вариант - сок из рябины можно получить прессованием или выпариванием на паровой соковарке. Второй

вариант - ягоды помещают в эмалированный таз и заливают водой так, чтобы она покрыла ягоды. Кипятят в течение одного часа до размягчения ягод. Затем раздавливают ягоды и откидывают на дуршлаг. Протирают ягоды, а оставшуюся массу отжимают в трех-четырех слоях марли. Полученный сок доводят до кипения и добавляют в него сахар (200-250 г на 1 литр сока). Полученным соком заливают пробланшированную рябину, накрывают крышками и стерилизуют при температуре 100°C. Для банок 0,5 литра

ею доверху сухие, прожаренные в духовке, горячие банки.

Затем банки накрыть кружочками из пергаментной бумаги, смоченной в спирте, и укупорить жестяными крышками.

Повидло

Готовят из свежего пюре, которое получают следующим образом: спелые ягоды помещают в эмалированный таз, наливают воду так, чтобы она покрыла ягоды, и кипятят на небольшом огне до их размягчения.

Далее рябину в размягченном, горячем состоянии протирают через сито с металлической сеткой с отверстиями размером 1-1,5 мм. Полученное пюре помещают в жаровню и уваривают при постоянном помешивании, предварительно добавив сахар (1 кг сахара на 1 кг пюре). Готовность повидла определяют при уменьшении объема всей массы на 25-40%. Готовое повидло фасуют в сухие нагретые банки, которые герметически укупоривают и охлаждают.

- 20 минут, 1 литр - 30 минут. Затем банки герметически укупоривают и охлаждают.

Джем

Пробланшированные ягоды раздавить деревянным пестиком или пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить воду и сахар (соответственно 400 г и 1,5 кг на 1 кг ягод) и варить в один прием при непрерывном помешивании. Горячий джем, проваренный 1-1,5 часа, фасуют в сухие подогретые банки, герметически укупоривают и охлаждают.

В сахарном сиропе

Целые, отборные ягоды просушить при комнатной температуре или на солнце и пропустить через мясорубку.

Сварить сахарный сироп (1,2 кг сахара и 300 г воды на 1 кг рябины) и залить измельченную рябину кипящим сахарным сиропом. Смесь тщательно перемешать и заполнить

Пастила по-болгарски

Пюре из рябины готовят в той же последовательности и с тем же количеством сахара, что и для повидла, но уваривают его на 50-60%, то есть до тех пор, пока масса загустеет и будет легко отделяться от дна жаровни. Затем уваренную массу выкладывают ровным слоем толщиной 1,5-2 см на блюдо из керамики, смоченное холодной кипяченой водой, и ставят сушить на солнце, в духовку или печь. Подсушенную пастилу нарезают кусочками любой формы и обваливают в сахаре.

Готовую пастилу можно хранить в банках без герметической укупорки при температуре 7-10°C, а с герметической укупоркой при комнатной температуре.

Подготовил Игорь Николаевич СОРОКИН, г. Самара



Напризные перцы

В этом году было жаркое лето, благоприятное для перца, но многие жаловались на его плохой урожай. Дело в том, что выращивание этой культуры имеет особенности.

Корни перца не любят прямых солнечных лучей, поэтому его надо сажать по схеме 25х30 см и в 3-4 ряда в грядке. Когда растения зацветут, нужно, чтобы они смыкались.

Землю необходимо мульчировать соломой, опилками. Я мульчировала сухим силосом, предварительно прорыхлив под каждым кустом большим ножом. Сразу подкармливала мочевиной (спичечный коробок на ведро воды), выливая литровый ковш раствора и ковш воды под каждый куст.

Следующую подкормку птичьим пометом (1:20) я делала через две недели. Фосфорные удобрения перцу давать вообще не следует. А если давать, то в очень малых дозах. Полив дождеванием лучше не производить.

Когда вы видите, что плодов завязалось достаточно, периодически срывайте цветочные завязи.

Перцев у меня летом выросло великое множество: белые, красные, зеленые, желтые - глаз не оторвешь. Например, Наполеон - крупный, размером с 750-граммовую банку, толстостенный, сочный, душистый. Мальчик-колокольчик - ранний, небольшой по размеру, урожайный.

У меня есть семена 40 сортов помидоров, 8 сортов перцев, 10 сортов огурцов, других овощей, цветов, лекарственных растений.

Я реализую семена по старым ценам. Желаящим вышлю каталог. Вкладывайте в письмо оплаченный конверт с обратным адресом.

Тамара Анисимовна ВОЛКОВА,
423550, Татарстан, г. Нижнекамск,
ул. Вокзальная, д. 28, кв. 253

Безрассадные томаты: хлопот меньше, а урожаем - раньше

Я садовод-огородник с многолетним стажем. Выращиваю на своих сотках практически все, что известно в Нечерноземье. Кроме того - лекарственные и довольно редкие растения: женьшень, родиолу розовую, пол-палу (эвру), аконит, болиголов, маралий, марьин и овсяный корни, эхинацею и т. д.

Но прежде всего я опытник. Испытывал многие сорта томатов и огурцов, в том числе селекции П. Я. Сараева (с ним мы знакомы с 1991 года). Раньше я занимался гибридами Тарасенко, Дорофеева, Фролова, Борзенкова, других селекционеров.

Учеными доказано, что **наиболее холодостойкими томаты получают или при подзимнем посеве, или при посеве семян сразу в грунт рано весной**, минуя фазу выращивания рассады. Так они формируют столь мощную корневую систему, что им не страшны ни засуха, ни болезни.

В 1995 году П. Я. Сараев прислал мне для испытаний семена своего холодоустойчивого безрассадного томата Грунтовый 1, и я начал серьезно заниматься безрассадными сортами томатов. Испытывал я Грунтовый 1 три года.

Разумеется, в южных районах России безрассадными томатами мало кого удивишь. Но теперь и у огородников северных районов появилась возможность не выращивать рассаду томатов, а сеять семена прямо в грядки, в те же сроки, что и морковь или свеклу. При этом урожай получать значительно раньше обычного.

Остановлюсь конкретно на сорте.

Грунтовый 1 - безрассадный холодоустойчивый низкорослый томат, не пасынкуется, плоды до 120 г, универсального назначения, урожай с куста 4-5 кг. Растения в молодом возрасте на сухой почве холодоустойчивые, при посеве семян в грунт 25 апреля-5 мая созревание наступает 20-25 июля без пасынкования. При ранневесеннем посеве и семена, и всходы, и сами растения проходят закалку переменными дневными и ночными температурами и возвратными заморозками.

Все холодостойкие томаты селекции П. Я. Сараева требуют специальной подготовки к заморозкам, а Грунтовый 1 в такой подготовке не нуждается.

Посев провожу в зависимости от степени готовности почвы. Числа 25 апреля вношу удобрения, перекапываю почву, делаю грядку шириной 1 метр произвольной длины, проливаю ее водным раствором марганцовки розового цвета и плотно закрываю пленкой - пусть почва недельку прогреется. Как правило, 1 мая снимаю пленку и начинаю посев вдоль гряды посередине. В 40 см друг от друга делаю борозды глубиной 8-10 см, опять поливаю их, слегка уплотняю дно и высеваю в них сухие семена гнездами по три-четыре штуки через каждые 50 см. Семена присыпаю сантиметровым слоем рыхлой почвы, а лучше песком. Можно, конечно, семена высевать и в лунки - по схеме 40х50 см, по три-четыре семени. После посева не поливаю, иначе семена зайдутся в землю и всходов не получить. Грядку опять хорошо укрываю пленкой.

Всходы дружно появляются на седьмой-восьмой день. Лишние всходы я удаляю. Поливами особо не увлекаюсь, никаких подкормок не делаю.

Растения вначале растут медленно. Но потом набирают сил и к началу июня, то есть через 20-25 дней после всходов, догоняют в росте рассаду любых скороспелых сортов.

В более южных регионах в пленке нет необходимости. Да и мне она нужна только для ускорения роста безрассадных томатов. А еще потому, что на моем огороде очень сыро, - он у меня на бывшем болоте.

В мае по мере роста растений, пленку над помидорами приподнимаю, заменяя дуги на более высокие. Получается обычный тоннельный холодный парник.

В начале июня пленку или совсем снимаю, или оставляю только на ночь. А можно приподнять ее с торцов, закрепить - и оставить до конца сезона.

В парниках на биотопливе или в простых холодных теплицах на сол-

вечном обогреве растения растут еще быстрее и урожай дают пораньше. В холодную теплицу в более северных районах семена можно высевать во второй половине мая. Томаты все равно догонят своих собратьев, выращенных через рассаду, и дадут сверхурочный урожай.

Расскажу, как получить самый ранний (раньше 20 июля) урожай безрассадных томатов на обычной холодной грядке.

Способов существует несколько. Вот некоторые из них.

Удалить точку роста (верхушку) над пятым листом и - больше ничего не делать, не пасынковать, не прищипывать. Растения сами останутся свой рост.

Верхушку, точку роста, не трогать, но удалить три-четыре самых нижних пасынка. Растения разместить почаще.

Удалить точку роста над вторым листом. Получите два пасынка, на которых будет одновременный ранний урожай.

Выращивать растения в один стебель, удаляя все пасынки. В этом случае получите самый ранний урожай - в июне. Но сеять семена придется часто и оставлять по восемь-десять растений на 1 кв. метре. На каждом растении будет всего две кисти - на главном стебле. Для такого способа безрассадного выращивания подходят и другие сорта: Спиритовский, И-2, Стойкий, О-33, М-23, Оренбуржец, Лесной, Кемеровец, Сибиряк, И-3, Ляна, Бетта, Раннее утро Сахары, Японский карлик. Замечу, что у меня на томатах этих сортов, выращенных через рассаду, в прошлом году плоды начали созревать 10-12 июля. Рассаду я высаживал в открытый грунт лишь 5-7 июня (созревание примерно через 40 дней), кусты не пасынковал.

Упомяну и сорта томатов, которые можно выращивать безрассадным способом в теплицах на солнечном обогреве, в один-два стебля. Сорта эти среднерослые, очень ранние и урожайные, плоды округлой формы, хорошего вкуса, весом до 200 г. Это Югенд, Канадские, Вера. Попробуйте не выращивать рассаду, избавьте себя от лишних хлопот и расходов.

Продаю семена сверхурочного холодостойкого безрассадного томата Грунтовый 1. От вас - запрос и конверт с обратным адресом.

Виталий Васильевич МУКЛЕЦОВ,
155127, Ивановская область,
Ивановский район,
пос. Подвязновский, д. 12, кв. 89

Хвоя полезна, но в меру

После новогодних праздников у нас выбрасывают очень много сосен. А можно ли использовать сосновые иглы на дачном участке в качестве удобрений или мульчи после их переработки?

А. Н. Хованских, садовод-любитель, Самарская область, г. Отрадный

Вы не первый, кто задумался над этой проблемой. Есть опыт использования хвои на корм скоту без каких-либо переработок. Очень эффективно использование хвойной муки в качестве кормовой витаминной добавки. Настой на хвое применяют в борьбе с вредителями овощных культур. А в ГУЛАГе это был единственный эффективный способ профилактики и лечения цинги, туберкулеза.

Я использовал старую хвою для мульчирования грядки с посевами гибридных семян лилий. Если учесть, что всхожесть таких семян наблюдают в течение двух лет, и все это время нужно почву поддерживать во влажном состоянии без применения рыхления, то для этих целей требуется очень хорошая мульча. С этой задачей я справился, применяя хвою. Более того, сеянцы зацвели на год раньше по сравнению с контрольными. Мой приятель успешно применяет хвою при приготовлении почвосмесей для выращивания овощной рассады и выгонки цветочных культур в зимнее время, но используется она в этих случаях как разрыхлитель почвы, чтобы влага и воздух легко проникали к корням.

Не нужно забывать, что использование хвои может привести к повышению кислотности почвы. Но и не надо торопиться с внесением извести для ее нейтрализации. В ранний весенний период при поливе следует добавлять азотосодержащие минеральные удобрения или настой навозной жижи. Их применение будет полезным как растениям, которые вы замульчируете, так и самой мульче, для разложения которой требуется азот.

Не следует пугаться наличия в хвое смол. Их содержится не больше, чем в опилках. Со временем

почвенные микроорганизмы переработают и смолы.

Эффективность применения мульчи зависит от оптимальных сроков ее внесения. Для сдерживания роста сорняков весной ее применяют как можно раньше, рассыпая на дорожки между грядок, на клумбах с многолетними растениями - когда они взойдут. А если вы будете мульчировать хвоей посадки перца, томатов, баклажанов для предохранения почвы от перегрева, то насыпать ее можно не раньше, чем почва прогреется до +18°C. Если же вы укрывали хвоей на зиму ранневесенние цветочные культуры, то ее следует убрать весной пораньше, чтобы быстрее почва прогревалась.

Мульча сосновыми иголками слоем в 7-5 см, как сообщает журнал «Новый садовод и фермер» № 4 за 1997 г., позволила профессору ботаники Кларенс Джонсону из штата Джорджия (США) увеличить урожай баклажанов на 20%, при этом кислотность осталась на прежнем уровне.

Но во всем нужна мера. От применения хвои в качестве удобрения в больших дозах я бы воздержался, так как от этого в почве неминуемо нарушится баланс необходимых веществ, влияющих на ее плодородие.

Геннадий Николаевич ОВЕЧКИН,
г. Самара



Будет помидор красный, если в меру дан полив

Существуют сотни сортов томатов. Но как начинающему или мало практикующему огороднику из этого многообразия выбрать 5-10 нужных ему?

Попробую помочь, остановившись на общих закономерностях, которые я вывел за годы испытаний самых разных сортов.

Не обольщайтесь, если реклама утверждает, что сорт фитофтороустойчив. Таких сортов пока нет. Это мнение ведущего селекционера России Гавриша.

Все сверххранние сорта кисловаты на вкус, водянисты, в них очень много семян, плоды небольшие, весом до 100 г.

Вообще-то деление сортов по срокам созревания довольно условно. Начинают томаты созревать практически одновременно. Но есть «пожарные», у которых вся завязь созревает одновременно - это практически все низкорослые, и «поточные», то есть постепенно-непрерывного созревания. К ним относятся средне- и высокорослые сорта. Качество плодов, вкус и консистенция мякоти у этой группы выше.

Несколько слов скажу о сорте Космонавт Волков. В «Дачнице» совершенно справедливо отмечалось, что лучшего сорта пока не придумано. В свое время я получил его семена у Маслова - автора этого сорта. Видел я и авторские фотографии, читал точное описание. А теперь в множестве каталогов этот сорт стал фигурировать ... под другими названиями. И довольно звучными. В то же время название этого сорта присваивается другим сортам. В большинстве - крупноплодным, но бывает, и неказистым. Даже на фирменных упаковках можно встретить изображение совсем другого сорта. Поэтому я хочу сказать: плоды у Космонавта Волкова округлые, немного неправильной формы, но красивые. Без перетяжек. Вес плодов 300-500 г. Урожайность с куста превышает все сорта, мною опробованные. Вкусом он уступает только мясистым гигантам.

Вообще самые вкусные помидоры

бывают в июле и до середины августа. Вкус зависит от сорта, наличия тепла, солнца, влаги, степени опыления.

Немного уступают вкусом ранние сорта, вес плодов которых 150-200 г.

Для засолочных сортов более важно, чтобы мякоть была плотная и неводянистая.

К импортным сортам я отношусь без особого восторга, но и без скептицизма. Они добротны, чаще всего рыночного назначения. О чем го-



ворят и названия: Чудо рынка, Делающий деньги. Ровные, красивые, транспортабельные плоды. А вот сами любители в развитых странах предпочитают вишневидные помидоры типа Чери.

Для получения высоких урожаев качественных плодов абсолютно не требуется никаких ядохимикатов и минеральных удобрений. Главное - вырастить здоровое растение. То есть, в первую очередь, помочь ему избежать стрессов. Семя сразу должно попасть в увлажненную почву и развиваться в ней при необходимой температуре до всхода, так как является, по сути, зародышем. Поэтому недопустимы всякие намачивания и проращивания вне почвы, закладка семян в холодильнике. Вы когда-нибудь слышали, чтобы зародыш промораживался?

А вот перед высадкой рассада должна привыкнуть к свежему воздуху и солнцу. Помидорное расте-

ние до плодоношения более жизнестойкое, чем после завязывания плодов. Поэтому подготовленная рассада выдерживает небольшой заморозок, зато малейшие минусовые температуры осенью мгновенно убивают и растение, и плоды. Может сгубить рассаду и высадка без кома земли. Когда растениям хронически не хватает воды, они переживают водный стресс. Результат - измельчение плодов, развитие вершинной гнили. Хаотический полив ведет к растрескиванию плодов.

В условиях прошедшего знойного сезона я решил эту проблему так. С момента высадки рассады до появления первого краснеющего помидора почву увлажнял на глубину не менее 30 см. Это стимулировало рост корней в глубину, и они извлекали влагу из почвенного слоя. Как только заметил первый созревающий помидор, полив прекратил. Рыхлил, окучивал, мульчировал. В дальнейшем слегка сбрызгивал почву, чтобы она не пересыхала. Треснувших плодов не было, хотя почти все сорта склонны к растрескиванию. Исключение - Фотон. Он выдерживает любые поливы во время созревания, зрелые плоды висят на кустах сколь угодно долго. Когда разрезаешь спелый помидор, он хрустит, как яблоко. Это, у меня пожалуй, лучший сорт для засола.

Убедительно подтверждаю, что «изнежить» сорт или, наоборот, «привязать» его к определенной местности нельзя. Районирование - понятие не для настоящего огородника. Вырастить хороший урожай или все угробить - зависит только от вас. А о потомстве полностью заботится природа. Вмешаться мы можем только на генетическом уровне. Но это будет уже другой сорт.

Улучшить его может только сам огородник. Для этого из года в год нужно отбирать лучшие семена из лучших плодов. Этим вы раскроете возможности сорта. А они, поверьте, бывают удивительны.

Желающим могу предложить гармоничный набор семян. Томаты Космонавт Волков, Кардинал, Донской розовый, Фотон, Аргентина, И-3, Манимайкер, а также перец Золотой великан - очень сочный, крупный и красивый. Вышлю каталог в вашем конверте с обратным адресом.

Валерий Александрович ЛОСКУТОВ,
347340, Ростовская область,
г. Волгодонск-20, а/я 666-А

За окном мороз, на окне лето

Не такое уж сложное дело - вырастить на окне зеленый огород. В принципе, на подоконнике могут расти более 60 овощных культур, в том числе баклажаны, арбузы, тыквы, различные виды капусты, патиссоны.

Но самые скороспелые, конечно, зеленные культуры.

САЛАТ ЛИСТОВОЙ. В домашних условиях лучше всего выращивать скороспелый сорт **Московский парниковый**. Его листья можно срезать уже на 20-25-й день.

Однако следует учитывать, что салат не выносит длительной жары, продолжительного освещения солнечными лучами и иссушения почвы, при которых усиливается горечь, грубеют листья, снижается их питательная ценность. Избыточная влажность почвы также нежелательна, так как приводит к загниванию листьев и способствует развитию болезней. Салат выносит затенение, поэтому его можно размещать в некотором отдалении от окна. Он хорошо растет при электродосвечивании.

КРЕСС-САЛАТ - холодостойкое растение (оптимальная температура 15-18°C), не требовательное к свету, хорошо растет на холодных подоконниках. **Продукцию высокого качества дает при коротком дне. Обильных поливов кресс-салат не требует.** Но хороший урожай можно получить только в увлажненной и удобренной почве. Культура скороспелая: листья можно использовать в пищу через 15-25 суток после посева семян. Из районированных сортов кресс-салата для комнатных огородов можно рекомендовать **Весть**.

Для бесперебойного получения

продукции посев можно повторять через каждые 7-10 суток. До появления первого настоящего листа температуру воздуха поддерживают на уровне 6-8°C, а затем ее повышают до 10-15°C. При перегреве и подсушивании листья кресс-салата быстро грубеют. **Особо сочную и нежную зелень получают при опрыскивании растения.**

САЛАТНАЯ ГОРЧИЦА. Для домашнего огорода подходят сорта **Волнушка, Краснолистная и Муравушка**. **Высевать эту культуру можно не только в ящики с землей, но и на бумагу** - в тарелки или широкие сосуды. На дно емкости кладут бумажную салфетку, сложенную в несколько раз, хорошо ее увлажняют и сверху равномерно разбрасывают семена. Их можно смешать с семенами кресс-салата. Постоянно поддерживают влажность субстрата, подливая понемногу воду каждое утро.

При появлении всходов тарелку с листовой горчицей ставят ближе к свету, постепенно поворачивая ее для равномерного освещения. Через две-три недели, когда всходы достигнут высоты 5 см, растения срезают ножницами. Для бесперебойного получения зелени посеvy проводят с недельным интервалом.

Салатную горчицу можно выращивать и в майонезных банках. На дно банки кладут кусочек поролон и равномерно высевают семена. Поролон постоянно увлажняют. Сначала банку держат в темном и теплом месте, а при появлении всходов переносят на окно. Когда сеянцы достигнут высоты 5 см, пинцетом вынимают поролон, срезают растения, а банку моют и используют для нового посева. Этот способ удобен тем, что банки занимают мало места, в них сохраняется постоянная влажность воздуха.

Кроме того, можно использовать для выгонки зеленых листьев корнеплоды петрушки, сельдерея, свеклы.

Перед посадкой у **ПЕТРУШКИ** обрезают концы корней так, чтобы посадочный материал имел одинаковую длину (10-12 см). Головки при

заделке в грунт должны находиться на одном уровне. Ящики или горшки заполняют грунтом на 12-16 см. Подрезанные корнеплоды сажают в углубленные бороздки под углом 45°. Расстояние между рядами должно быть 6-8 см, а между корнеплодами в ряду 2-3 см. В один цветочный горшок диаметром 12-15 см высаживают не более трех-четырех корнеплодов.

При выращивании в полиэтиленовых пакетах сначала насыпают небольшой слой грунта, затем вертикально высаживают корнеплоды и после этого добавляют оставшийся грунт. В почву заглубляют только корень, оставляя головку открытой. Сразу поливают теплой водой. Тару с высаженными корнеплодами помещают в темное место, где можно поддерживать температуру 12-14°C (сени, прихожая и т. д.).

После появления листьев тару с высаженной петрушкой ставят рядом с окном или на подоконник, где светло и температура 18-20°C.

Выгонку **СЕЛЬДЕРЕЯ** проводят так же, как и петрушки, только уменьшают слой грунта до 10-12 см, увеличивают расстояния между растениями до 6-8 см. Для отрастания корней нужна невысокая температура (8-10°C). При выгонке сельдерея образует мощные длинные листья, поэтому в цветочные горшки сажают по одному растению.

Корнеплоды **СВЕКЛЫ** и **МАНГОЛЬДА** массой 40-60 г перед посадкой не укорачивают, обрезают лишь кончики длинных тонких корней. Если посадочный материал покупают в магазине или на рынке, отбирают корнеплоды с сохранившимся главным корнем любой длины. Без него рост листьев задерживается.

Сажают корнеплоды вплотную друг к другу, но головку с почками грунтом не засыпают. Техника посадки и уход за свеклой и мангольдом такие же, как за петрушкой. Но в отличие от нее эти культуры нуждаются в двух-трех азотных подкормках. Листья срезают постепенно и только крайние, чтобы продлить рост центральных.

Подготовила Татьяна ХАРИТОНОВА

Маленькие секреты большого урожая

Я всегда завидовала дачникам-пенсионерам. Они могут возиться на грядках сколько душа пожелает. У меня же нет возможности содержать свой участок в идеальном состоянии. Однако хочется, чтобы и урожай получился хорошим, и фрукты-овощи были крупными и вкусными. Поэтому стараюсь использовать те маленькие хитрости, которые не отнимают много времени, но помогают заботиться о растениях.

Многие мои знакомые удивляются: такое лето было знойное, а у меня полным-полно томатов! Сама я ничего необычного в этом не вижу. Во-первых, **использую я, в основном, гибриды - они более урожайные.** А во-вторых, и семена, и **рассаду обрабатываю иммуноцитом.** Он защищает растения от различных болезней, стимулирует их рост, да и плоды на них созревают намного быстрее. К слову, препарат абсолютно безвреден.

А еще **тогум** хорошо помогает. Причем не только помидорам, но и другим культурам. У меня дача так расположена, что нет возможности подвезти навоз, к тому же не так-то легко мне с ним возиться. А тогума взял щепотку, перемешал с землей вокруг растения - и вся недолга.

Хорошее удобрение я не так давно открыла для ягодников. Называется оно **кимир-универсал.** Подкормишь в августе землянику - вот тебе и закладка будущего урожая: цветоносы выходят прекрасные. Даже листва благодаря ему выглядит иначе: красивая, сочная.

С засухой тоже надо уметь правильно бороться. Как-то у меня не взошла морковь. И одна дачница посоветовала: вы семена как посеяли, закрывайте не пленкой, а тряпками, досками, фанерой или картоном. Всходы появятся - откройте. Но только вечером, чтобы солнце не сожгло нежные росточки. И к утру все зеленое будет. А под пленкой все пересохнет, сгорит.

Очень хорошо помогает **биоплен.** Вот, например, я очень люблю выращивать огурцы и перец в тепличке. Обложила ее с боков и снизу пленкой, пленкой же укрыла и один скат крыши. Другой скат затянула биопленом. Благодаря этому укрывному материалу прошлым жарким летом в теплице было прохладно, огурцы «не горели». Он и дождик пропускал. Перец тепличный просто замечательный, особенно сорта Добрыня. Его кусты достигали метра высотой, плодоносили до самых заморозков. Перчик даже маленький возьмешь, а он уже вкусный, сладкий. Когда же созреет и станет оранжево-желтым, от него и глаз не отведешь, и вкус - отменный.

Биопленом хорошо укрывать и раннюю землянику от заморозков. Они убивают первые цветы, а это намного снижает урожай.

Редису тоже особый уход нужен. **Сеять его я стараюсь рано, в апреле.** Снег разгребу, грядку кипятком оболью, семена посею, да и прикрою их тем же снегом. Как только солнце его растопит, всходы быстро расти

начинают. Под зиму же высаживать редис не стоит. Температура еще неустойчивая, он может прорасти - тут первые морозы его и убьют. Любит он укороченный день. Поэтому сажать его надо так, чтобы солнышко падало на грядку только до обеда. С крестоцветной блошкой можно успешно бороться с помощью золы, смешанной с табачной пылью.

Обязательно нужно иметь на даче цветы. Они не только украшают участок, но и - что самое главное - привлекают пчел. **Не хотите возиться с цветами - сейте лекарственные травы. И красиво, и полезно.** От кашля очень хорошо помогает, например, иссоп. Очень симпатичная многолетняя трава, которая растет на одном месте до семи лет. Цветет нежными, синими цветами до самых заморозков, пчелы вокруг них так и вьются. А вдоль дорожек, там, где часто ходите, посадите валериану. Вдыхая ее аромат, вы укрепляете нервную систему. Через два года выкопайте ее корешки, промойте их, просушите, сложите в мешочек и на ночь кладите себе под подушку. Спать будете сладко и спокойно.

Есть у дачников еще такая проблема. Слишком большой урожай. И выбрасывать жалко, и хранить уже негде. У одной моей знакомой как-то уродилось огромное количество тыкв. Думала она, куда их девать, и придумала. **Ста- ла тыквы как бочки использо- вать.** Срежет верхушечку, семена выберет, набьет зеленцами, соли насыплет. Бесподобные малосольные огурчики получались, и рассол очень вкусный.

А в яблочный год консервирую в яблочном соке помидоры. Они получаются сладкими, необыкновенно вкусными. И сок от помидоров приобретает особый аромат.

Некоторым негде хранить капусту. С этой проблемой тоже справиться несложно. Нужно **нашинковать капу- сту, уложить в банки, не уминая, залить доведен- ным до кипения томатным соком, и закатать крыш- ками.** Капуста так никогда не испортится, на вкус - как свежая. Вдобавок еще и сок замечательный. А ви- тамины зимой никому не помешают.

Кстати, они всегда будут у вас под рукой, если вы **по- садите дома кресс-салат.** Неприхотливый, он растет даже на вате. Земли ему надо мало. Насыпьте ее в баночку слоем сантиметра полтора и чуть-чуть ею семена присыпьте. Всходы кресс-салата появятся уже дня че- рез три. А как прорастут сантиметров на пять, можете рвать и есть. В нем очень много кальция. Зимой он при- дется вашему организму как нельзя кстати. А зеленый чеснок? Многие люди проросшие луковицы попросту выкидывают. А я **насыпаю в тарелку немного земли и плотно, один к другому, ставлю в нее зубчики чес- нока.** Всю тарелку ими заполняю. У чеснока можно де- лать от трех до пяти срезов. Зеленый чеснок очень вкус- ный, нежный и полезный.

Зоя Алексеевна КРАСНОВА, г. Самара

Любит морковь «соленую» грядку

Прежде, чем посадить морковь, в грядку я вношу перепревший перегной или любые удобрения, какие есть. Тщательно перекапываю почву. Кстати, если у вас морковь плохо родится, на ней бывают наросты, то за три дня до посадки нужно полить грядку соленой водой.

Делаю тяпochкой борозды. Беру солонку, желательно с тремя дырочками, насыпаю в нее семена моркови и начинаю посев. Встряхнул солонку над рядом - три семечка упало. Через 4 см - еще раз встряхнул, и так по всей грядке. Такой посев удобен тем, что потом практически не приходится прореживать. Дырочки можно подточить шилом. Подкармливаю мочевиной один раз за сезон (спичечный коробок на ведро воды). Поливаю по

необходимости. Перед поливом междурядья протыкаю вилами, тогда вода хорошо доходит до корней. Прополка, рыхление обязательны.

Поделюсь и рецептами блюд из моркови:

Икра

Пропустить через мясорубку морковь и поджаренный лук. Добавить растительное масло, перемешать, по вкусу посолить. Тушить до готовности, разложить в банки. Закатать.

Заготовка с перловкой

Перловку замочить на ночь, утром сварить. Перемешать с жареным луком, вареной и нарезанной кусочками или кружками морковью, тушить до готовности. Очень вкусно и недорого.



Желающим могу продать семена моркови. 392032, г. Тамбов, ул. Николая Вирты, д. 106Б, кв. 73. Для ответа обязательно вкладывайте конверт с вашим адресом.

Игорь Николаевич УРЮПИН

Где взять чистосортные семена?

Такой вопрос, несомненно, интересует всех дачников. Ведь не секрет, что часто на наших грядках вырастает не то, что мы ожидали. И что обещала реклама. И мы начинаем дружно ругать недобросовестных продавцов семян.

Многие считают, что достаточно взять семена из хорошего плода и будешь обеспечен таким же урожаем в будущем. Это довольно распространенное заблуждение.

Чтобы получить чистосортные семена, нужно поработать самим.

Для начала выберите семена какого-либо сорта, понравившегося по результатам предыдущего года (именно позапрошлого года, так как прошлогодние могут оказаться уже гибридными). Когда бутоны приготовятся раскрыться, наденьте на них марлевые мешочки, через которые не смогут пробраться насекомые. Раскрывшиеся цветки опылите мягкой кисточкой и завяжите снова на два-три дня. Как

только цветки поникнут, мешочки можно снять. Отметьте эти завязи и будьте уверены - из этих плодов вы получите семена, соответствующие именно данному сорту. Если растение не самоопыляющееся, как перцы и томаты, а с мужскими и женскими цветами (обычно это огурцы), то, естественно, нужно завязать и женские, и мужские цветки.

Процедура довольно трудоемкая. Получать семена таким методом для продажи, пожалуй, не выгодно, а большими партиями и даже невозможно. Поэтому, когда продавцы предлагают собственные семена многих сортов, можно с уверенностью сказать, что сохранение сорта там весьма приблизительное. Поскольку, наверняка, на участке продавца семян (а это, как правило, овощеводы-любители) пространственной изоляции одного растения от другого нет. И происходит произвольное смешение сортов. В результате получаются непредсказуемые гибриды. Так что реклама

множества сортов от одного лица - это обман. Умышленный или не умышленный.

Кстати, мы часто считаем, что сорт «вырождается». А он не вырождается, а переопыляется.

Поэтому вызывают уважение люди, которые в «Дачнице» хвалят какой-то определенный сорт и предлагают именно его семена. Как, например, Владимир Иванович Телицын из Нижнего Новгорода. В «Дачнице» N 21 он рассказывал о холодостойких томатах и предлагал семена только одного сорта, Суб-Арктика-2. Своего сорта! Такому автору, вне сомнения, можно доверять. Здесь нет стремления заработать, но чувствуется желание поделиться с людьми тем, что у него есть хорошего.

Так что, уважаемые дачники, покупая семена, будьте осмотрительны!

Николай Александрович ЗАК,
ученый агроном, г. Самара

Вот так Исполин!

же несколько лет я пользуюсь семенами фирмы НК. И ни разу они меня не подвели. Да и новинки есть прекрасные. Я смелоставляю их в своих коллекциях и если только это не гибриды, получаю от этих овощей собственные семена.

К примеру, мне пришелся по душе необычный сорт томата **Исполин**.

В зарослях Исполина можно заблудиться: кусты вырастают высотой до 1 м 70 см. В кисти 25 плодов, и каждый - огромный. В описании сказано, что отдельные помидоры доходят весом до 1200 г, и я этого добился. Вкус у Исполина отменный.

Я перепробовал много сортов. Оставляю только самые урожайные и самые вкусные. Так, я отказался от сортов Слива, Вишня, Виноград - все они очень уж маленькие. А сорт Морковь (ботва у него как у моркови) не понравился вкусом.

Зато хороши сорта **Апельсин** и **Снежно-белые**

Высота куста Апельсина 1 метр

50 см, плоды массой 200-400 г, ярко-желтого цвета. Очень сладкие. Семян мало. Плоды **Апельсина** хороши в свежем виде. Растение формирует в 1-2 стебля. Сажать томаты этого сорта следует на хорошо освещенных местах.

Кусты томата **Снежно-белого** также вырастают до 1 метра 50 см. Плоды массой до 300 г, ярко-белого цвета, очень необычные. Растут они



"Дачница" № 1

кистями по 4-5 штук. От момента всходов до созревания - до 150 дней. Этот томат можно выращивать и в теплице, и в открытом грунте, но в теплице урожай выше. Отлично подходит для салатов.

Продаю семена томатов различных сортов, а также боярышника - раннего и крупноплодного, винограда холодостойкого. Вместе с заявкой присылайте конверт с обратным адресом.

Игорь Николаевич УРЮПИН,
392032, г. Тамбов,
ул. Николая Вирты, д. 106Б, кв. 73

Дачники могут приобрести сорта томатов Апельсин, Исполин и еще 500 сортов семян овощей, цветов, пряных и лекарственных культур по адресам в САМАРЕ:

Торговый центр «Колизей», 1-й эт., павильон «Семена»

Универмаг «Детский мир» («Юность»), ул. Ленинградская
Филиал ЦУМа «Самара», ул. Гагарина

В ТОЛЬЯТТИ:

Магазин «1000 мелочей», ул. Революционная

Универмаг «Рубин»
Универмаг «Весна»

На любом огороде всегда есть грядки с огурцами.

Однако мало кто знает, что род огурцов насчитывает более 25 видов. И некоторые из них весьма интересны и вкусны.

Весной мне удалось достать семена огурца Армянского. В литературе сведений о нем я не нашел и выращивал по обычной агротехнике. Как только почва прогрелась, посеял семена - по три в каждую лунку. Через 10 дней появились всходы, мало чем отличающиеся от обычных огурцов. Но настоящие листья были бледно-зеленого цвета, по форме и размеру они напоминали листья дыни.

Плети длиной до 2 м самостоятельно взбирались по опоре, цеп-

ляясь усиками. Вскоре появились и цветы, похожие на цветы дынь, но более крупные и на цветоножке длинной около 10 см. Плоды росли очень быстро - бледно-зеленые, вытянутые, ребристые, с изогнутой шейкой. На 70-й день после посева я сорвал первый зеленец. К этому времени он достиг длины 50 см при толщине 5 см и стал чисто-белого цвета. Мякоть у него была также белая, плотная, с мелкими семенами. Вкус - как у обычных огурцов, но более сладкий и нежный.

Выявились и другие ценные свойства новинки. Если отрезать часть плода, она хорошо хранится в холодильнике длительное время, а оставшийся срез просто подсыхает. Поэтому огурец можно употреблять в пищу постепенно, порциями.

Урожайность этой культуры очень высокая: плоды устилали почву, даже лежали в несколько слоев. Растение

оказалось устойчивым к жаре и засухе, да и болезней на нем я не заметил. Из вредителей к концу вегетации появилась только тля. Но особого урона она не нанесла.

Нашей семье огурец Армянский очень понравился. Из него получается оригинальный и необычный салат. Соленые и маринованные кусочками плоды сохраняют все свои лучшие вкусовые качества.

Необычным видом, вкусными плодами и высокой урожайностью этот вид заслуживает того, чтобы его выращивали на каждом участке.

Желающим ознакомиться с моей коллекцией ценных сортов овощных культур, а также редких интересных растений вышлю каталог с их подробным описанием. Для его получения вместе с письмом пришлите конверт с вашим адресом.

Андрей Николаевич ЩЕРБАКОВ,
404040, Волгоградская область,
г. Николаевск-2, ул. Ломоносова,
д. 73, кв. 2



АРМЯНСКИЙ ОГУРЕЦ

"Дачнице" спасибо: с нею жизнь красива



Времена в России сейчас нелегкие. Порой даже не знаешь, где найти душевную опору. Но встречаются все же на пути искорки теплоты и добра, вселяющие надежду и укрепляющие веру - не может быть всегда плохо там, где живут такие люди.

Это письмо мы получили из села Титовка. Прочитали его - словно с родным человеком поговорили. Вновь подумалось: счастливой судьбой одариваются только щедрые на любовь и добро люди. Уверены, что и вы, наши читатели, согласитесь с этим.

Здравствуй милая, родная «Дачница»! Уже и не помню, сколько лет тебя выписываю. Думаю, с самых первых номеров, и с нетерпением жду каждый новый выпуск. Вот сегодня получила его и весь вечер буду читать. Посвящу тебе все свободные минутки, полюбуюсь этой красотой и обязательно что-то новое узнаю, хотя уже не один десяток лет я сажаю сад-огород. Спасибо, дорогая газета, что ты есть на свете. Я очень много получила и узнала из «Дачницы». И не только советы, но и адреса людей, которые высылают посадочный материал. Я благодарна А.Д. Смирнову из г. Владимира, И.Н. Урюпину из г. Тамбова, Д.А. Мухину из г. Скопин, Е.А. Бувеч из пос. Жареный Бугор (Самарская область), В.А. Лоскутову из Волгодонска, А.В. Тимофеевой из Самары, Ю.В. Петрову из г. Жуковский и многим другим дачникам. Все они

мне что-то присылали, и я их вспоминаю очень часто. Спасибо им. И это все заслуги «Дачницы», а иначе как бы я их узнала, всех этих добрых людей?

Живем мы с мужем небогато, но дружно, 28 сентября 40 лет семейной жизни отметили. У нас четверо деток - два сына и две дочки. Живут они тоже все хорошо. Все умные, сыночки не курят, не пьют, и жены у них хорошие. Жили мы в Тольятти, в 3-комнатной квартире, но потянуло к земле. Купили в селе Титовка, что под Чапаевском, маленькую землянку да старый дом на слом и из него построили дом с пристроем. Скажи мне: иди, живи в казенном доме - не пойду. У меня все тут: и грядки, и сад, и огород, и козы, куры, баня. А какая радость - цветы! Как я жду, когда расцветут мои красавцы клематисы, рудбекия, астры, розы. Муж ругает: «Зачем ты, боль-

ная, столько всего понасажала». А я ему: «Ты посмотри - красота какая». Я красоте этой радуюсь, ею живу. Только вот не могу себе позволить посадить что-то лишнее. Экономлю на каждом кусочке земли. Никогда не посажу полевицу. Она у меня была, так я ее еле-еле вывела. Куда лучше мелкий подорожник, его еще зовут спорынья. Я его не сажала - он сам разросся. Его и курочки мои любят, и козы. Живность у меня в «загончиках», под сеткой, по двору не ходит, иначе всю красоту мне испортит.

На дорожки мы настелили старый линолеум, а вокруг - травка. Хорошо, чисто.

Люблю я цветы, сад. Ничего не продаю, наоборот, все ищу что-нибудь новое, редкое. Отдам последние деньги, а куплю семена или саженцы, хотя пенсия у меня 340 рублей. Человек я немолодой, мне 63 года, с 72-го года я на инвалидности: полиартрит. И случается, что ползком от грядки к грядке перебираюсь. Ползу и молюсь, чтобы были силы и посадить, и урожая дожждаться, и чтобы все уродилось и в дело пошло.

А еще мой участок для меня - и моя зеленая аптека. Перенесла я на него дикорастущие лекарственные травы. Хмель - чтобы волосы ополаскивать, кровохлебку - расстройство желудка и кровотечение останавливать. Хинник и крапиву - делать отвары и парить ноги - от полиартрита. Да и топиамбур помогает мне от моей болезни. Порежу ботву помельче, минут 15 покипачу, остужу немного - и ноги в него опускаю. Ванночки для рук так же делаю. И многие советы да рецепты нашла именно в «Дачнице».

Милая моя «Дачница», если будешь в Чапаевске, заезжай, пожалуйста, к нам. Будем душевно рады. А газету вашу я буду выписывать всегда. Очень она полезная и красивая.

Татьяна Андреевна ИОНОВА,
Самарская область, село Титовка

ОТ РЕДАКЦИИ:

Так получилось, что это письмо мы публикуем уже после встречи с Татьяной Андреевной. Репортаж был опубликован в одном из номеров «Дачницы». Думаем, что «нарушение очередности» в подобном случае - абсолютно не существенно.

Живет в саду герцогиня по имени Георгина



Газету «Дачница» я читаю от корки до корки - так она мне нравится. Обращаюсь к вам за советом. Прошлым летом я первый раз посадила георгины. Купила две луковицы у разных людей. Цвет оказался один и тот же, но одна проросла в одну-две почки, а другая - в 10-15 и очень слабых. Если эта луковица весной прорастет так же, что мне с ней делать? И еще. Если георгин не зацвел, то есть бутон мороз побил, сохраняются эти луковицы до весны или нет? Опишите, пожалуйста, выращивание георгинов от посадки до выкапывания. Заранее вам благодарна.

Наталья Ивановна МИРОНОВА,
Саратовская область,

Самойловский район, с. Залесьянка

Обычно на корнеклубнях (не луковицах) георгинов оставляют не более одной-двух почек. Так что, по-видимому, второй клубень, проросший в 10-15 почек, вам продали старый и непригодный для посадки. Такое количество почек ведет к вырождению сорта. Поэтому лучше бы вам этот клубень выбросить.

Что касается второго вопроса, то, если ваш клубень перезимует при соблюдении всех условий, на следующий год георгины должны зацвести.

Тамара Петровна РУДНЕВА,
г. Самара

Чтобы цветам было уютно

В настоящее время насчитывается более 10 тысяч сортов георгинов. С конца июля и до первых заморозков радуют они глаз. Эти капризные цветы любят хороший суглинок. В идеале земля должна содержать умеренное количество извести, но подойдет почти любая хорошо дренированная почва. Георгины обожают солнце, но не зачахнут и в легкой полутени. Однако ни в коем случае не выбирайте для них место под деревьями. Сажают георгины, когда полностью минует угроза заморозков. Идеальное место посадки - на отдельной клумбе, вполне уютно они чувствуют себя также и в травянистом бордюре.

Георгины размножают семенами, черенками и делением корнеклубней. Семенное размножение применяют для группы немахровых низкорослых, зацветающих из рассады в год посева. Благодаря обильному цветению, они с успехом используются для оформления клумб и рабаток. Но при семенном размножении сортовые признаки не сохраняются, поэтому сортовые георгины размножают делением куста или черенкованием.

Георгины - из корнеклубней

Клубни георгинов рекомендуется делить во второй половине февраля или в начале марта, причем обязательно надо брать и часть корневой шейки, на которой должны находиться один-два глазка. Отпавшие при делении клубни без части корневой шейки для размножения не используют, так как они не имеют почек. Делят клубни острым ножом и высаживают в горшки диаметром 15 см или в ящики. Слегка засыпают песком, оставляя открытой корневую шейку. Ежедневно растения опрыскивают. Проращивают их при температуре 15-18°C. Сажать клубни нужно в мае-июне. Для этого выкопайте лунку глубиной около 20 см. Положите туда клубень и засыпьте

мелкокомковатой землей. Его верхушка должна быть заглублена примерно на 5-8 см. Пространство между клубнями необходимо равномерно заполнить землей, после засыпки лунки как следует уплотните ее пальцами. Поливать сразу после посадки не надо.

Хороший черенок - прекрасный цветок

Клубни в горшках - удобный и простой в обращении посадочный материал, но экономнее использовать их для получения черенков. При отрастании побегов длиной 5-7 см их выламывают или срезают с «пяточкой», удаляют часть листьев и укореняют в песке под пленкой. Затем черенки пересаживают в небольшие горшки и подращивают. Мощные, здоровые растения получают из молодых однолетних клубней. Трехлетние использовать уже не рекомендуется. С одного маточного растения можно получить 10 хороших черенков. В грунт черенки высаживают во второй половине мая или в начале июня, когда исключается опасность ночных заморозков. Примерно за час до посадки залейте горшки водой. Выкопайте лунку, размер которой больше кома земли на корнях черенка, примерно 30х30х30 см. Ямки заполните перегноем, минеральными удобрениями. Высаживать георгины лучше на расстоянии 80-100 см друг от друга. Через пару дней после посадки



полейте растения. Во время вегетации полезно провести подкормку корвяком с добавлением суперфосфата. Небольшие клубни с побегами сажайте как черенки.

У заботливой хозяйки и с цветами все в порядке

Георгины влаголюбивые растения, поэтому после появления бутонов их следует поливать как можно чаще, особенно если нет дождей. Землю мотыгой лучше не рыхлить, так как у георгин неглубокая корневая система. Для борьбы с сорняками и задержки влаги насыпьте в начале июля вокруг растений торф или компост слоем в 5 см. В том случае, если ваш сорт высокорослый, используйте деревянный шест сечением около 6,5 кв. см., а для более низких - прочный бамбуковый шест. Перед посадкой воткните его на глубину 30-40 см. Высота шеста должна быть примерно на 30 см ниже предполагаемой высоты растения. Когда куст достигнет высоты 20-25 см, мягкой бечевкой свободно привяжите основной стебелек к шесту. По мере роста растения проводите дополнительное подвязывание.

Против самых опасных вредителей - тли, клопов-слепняков, красных паутинных клещей, гусениц и уховерток - хорошо защищают аэрозольные инсектициды широкого спектра действия. Если в почве много проволочников, перед посадкой заделайте граблями в землю хлорофос. В сы-

рое лето рассыпьте вокруг молодых растений средство против слизней. Мозаичное и пятнистое увядание вызывается вирусами и не поддается лечению. Выкопайте и сожгите пораженные растения вместе с клубнями. Не забывайте проводить опрыскивание против тли, которая является переносчиком вируса.

Цветочные хитрости

Ухаживая за георгинами, следует помнить несколько простых правил:

- регулярное удаление увядших цветков продлевает период цветения;

- для кущения примерно через три недели после посадки прищипните верхушки основных стеблей;

- если вам нужны для букетов растения с длинными стеблями, то примерно через две недели после прищипывания удалите боковые (пазушные) побеги;

- чтобы получить более крупные (но не столь многочисленные) цветки, удалите боковые (пазушные) бутоны, оставив только центральный.

Георгины следует срезать уже распустившимися, но и не перестоявшими. Однако, срезая, нужно сохранить на оставшемся растении хотя бы основную часть его листовой поверхности, что необходимо для развития за-

пасажующего вегетативного органа. Если мы хотим получить хороший посадочный материал для будущей вегетации, то листья растения нельзя слишком сильно повреждать.

Готовь сани летом, а георгины - осенью

Осенью, в сентябре-октябре, клубни георгин выкапывают. Примерно за месяц до этого растения окучивают, что способствует лучшему созреванию древесины и почек, закладывающихся на клубнях. Под зиму хорошо внести в почву побольше органики (например, компоста или перепревшего навоза) и перекопать на один штык. После перекопки заделайте граблями по 110-115 г костной муки на квадратный метр. При выкопке стебель обрезают, оставляя пенек высотой 8-12 см. Пораненные клубни присыпают угольным порошком, а сырые провяливают. Сушат их в хорошо проветриваемом помещении при температуре 15°C в течение двух недель. После этого клубни складывают на зиму в подвалы, погреба или другие сухие и прохладные помещения. Хранят их гнездами, не разделяя до весны. Уложенные в ящики клубни надо засыпать песком или опилками. Во время хранения не реже одного раза в месяц проверяют их состояние, удаляя больные и обрезая поврежденные части.



Заказ плюс подарок!

Я подписчица с 1992 г., с удовольствием читаю «Дачницу» и «Дачный мир» - от корки до корки. Никогда и нигде не писала, но не могу не выразить благодарность Андрею Алексеевичу Панину из Адыгеи.

Я выписала семена в начале 1998 г. и буквально через 10 дней получила весь мой заказ плюс в подарок четыре пакетика, плюс чертеж лопаты-плуга. Все удивительно тщательно упаковано, видно делалось с умением и любовью к своей работе. Дай Бог здоровья таким душевным людям.

Все семена дали отличные всходы и прекрасный урожай. Низкий поклон ему и семье.

А. Ф. Вуколова, Самарская область, ст. Шентала

ОТ РЕДАКЦИИ:

Если кто-то еще захочет заказать семена у пунктуального А. А. ПАНИНА, напомним его адрес (статья была напечатана в «Дачнице» N 20 за 1998 г.): 352780, Краснодарский край, Майкопский район, п. Краснооктябрьский, ул. Подгорная, д. 60.

Спасительница

- черная редька

Уважаемые читатели! Мне очень нужны семена черной редьки, не протравленные ядохимикатами, для лечения селезенки, примерно 100 граммов. Сколько это стоит, я заплачу. Если кто-то сможет мне помочь, буду очень благодарна.

Мой адрес: 443125, г. Самара, ул. Ново-Садовая, д. 353, кв. 74, Александра Александровна Захарова.

Продаю

Укрывной материал гекса. Тел. 38-12-88.

Предлагаю посадочный материал гладиолусов 130 лучших сортов на любой вкус от простых до супергофрированных всевозможной окраски. Вышлю бесплатный каталог при наличии подписанного конверта с вашим адресом.

446013, г. Сызрань, ул. Фрунзе, д. 50, Анатолию Андреевичу Оболенскому.

От всего сердца



Сердечно поздравляю весь коллектив «Дачницы» с Новым годом! Счастья вам, здоровья, а вашей газете - успехов и долголетия.

А еще очень хочется поздравить с Новым годом и поблагодарить замечательного человека - Андрея Николаевича Щербакова. Все семена и саженцы, что я ему заказала, он прислал аккуратно упакованными, да еще с советом, как за этими растениями ухаживать. А когда саженец хурмы у меня не прижился, о чем я сообщила Андрею Николаевичу, осенью он прислал еще несколько и уже бесплатно. Спасибо ему огромное за доброту. Есть у нас еще отзывчивые люди!

Адрес А.Н. Щербакова вы найдете на 12 стр.

В. П. ТОМИЛОВА, г. Сызрань



В «Дачнице» я прочитала рекламную статью «Томатный фейерверк» Лидии Александровны Обуховой.

Отправила ей письмо-заказ. И через две недели получила семена восьми сортов томатов и даже маленькое письмо. Жаль, нет фотографии в «Дачнице», чтобы взглянуть на эту милую, добрую женщину.

Помидоры, выращенные из тех семян, дали хороший урожай, за это спасибо Лидии Александровне.

Присылайте в редакцию свою фотографию, Лидия Александровна.

Людмила Сергеевна КОВАЛЕВА, г. Энгельс, Саратовская область



К «Дачнице» я отношусь с уважением, постоянно ее читаю и узнаю очень много нового и интересного. Отрадно, что через вашу газету мы знакомимся с честными и добросовестными людьми, которым можно заказать семена, дающие 100-процентную всхожесть, очень урожайные, с плодами отличных вкусовых качеств.

Уважаемая редакция, поблагодарите, пожалуйста, через «Дачницу» Владимира Ивановича Телицина за семена помидоров Арктика-2 и Малиновый король. Они были отличные!

Адрес В.И. Телицина: 603038, г. Нижний Новгород, ул. Лунская, д. 79

Раиса Андреевна АРСЕНОВА, г. Липецк

Цветы-путешественники

Часто приходится слышать жалобы, что вот, мол, купила комнатный цветок, ухаживала за ним, а он почему-то вскоре засох. Хозяева, действительно, не всегда в этом виноваты. Дело в том, что многие цветочные фирмы, закупающие растения в других странах, при их перевозке не соблюдают надлежащих условий. Так, площадь контейнера, в который помещаются цветы-«путешественники», в 10 раз меньше, чем им требуется. Отсюда дефицит света, воздуха, высокая температура, вследствие которой мгновенно размножаются всякие вредители: щитовка, червец, паутинный клещ и тому подобные. Поэтому привезенные растения зачастую не очень хорошо себя «чувствуют». При покупке первым делом проверьте корни цветка. Их могли «подвернуть» при пересадке.



Слишком густо может быть оплетен корнями земляной ком - это ухудшает питание растения. В последнем случае необходимо пересадить цветок в более просторный горшок. Если же ваше растение заражено вредителями, для их уничтожения можно применить различные ядохимикаты. Например, анабазин - сульфат (0,2 процента) с добавлением мыла (0,6 процента). Этим раствором опрыскивают цветы при появлении тли.

Тамара Петровна РУДНЕВА, г. Самара

Читатели спрашивают

● **Лопух - это «скорая помощь» при ушибах, вывихах, радикулите. Настой из корня употребляют как желчегонное, из листьев - как мочегонное средство. Рецепты в «Дачнице» № 2.**

● **Чтобы вырастить редис зимой на подоконнике, нужно точно соблюдать температурный режим.**

● **О самых урожайных сортах фасоли и любимых блюдах из нее рассказывает Сергей Александрович Васильев из Нижнекамска.**

● **Жимолость - культура для терпеливых. Об особенностях выращивания этого модного нынче кустарника**

в условиях средней полосы России - статья кандидата сельскохозяйственных наук Геннадия Ивановича Соболева.

● **Подготовка семян и рассады к посадке - дело ответственное. Своим опытом делятся с читателями огородники со стажем.**

● **Лилии завоевывают все большую популярность у цветоводов. Но не каждый любитель знает, какие именно сорта подходят для посадки в данной местности. Рассказ селекционера-цветовода Геннадия Николаевича Овечкина поможет вам в выборе.**

Выходит 1 и 15 числа каждого месяца

Индекс 31018

ДАЧНИЦА

2 (138) '99



СЕМЕНА

оптом и в розницу

Самара, м-н "Юность" на пл. Кирова
Тел. (8462) 56-04-77
В Тольятти (8469) 29-70-80 (опт)

АГРОФИРМА
ЧИП-ЛАЙТ

СЕМЕНА

ОПТОМ: 500

сорт

- в Тольятти (8469) 39-11-29 абон. 228, пр-т Ст. Разина, 2А, 1 этаж (СУ "ОЗЕЛЕНЕНИЕ")
- в Самаре (8462) 22-30-80, ул. Антонова-Овсеенко, 44А

В НОМЕРЕ:

Поздние груши	2
Жимолость – для терпеливых	3
Арония - лекарь	4
А вам слабо?	5
Любимица – фасоль	6
Крепкая рассада	
Редис на зимнем окне	7
Огород над головой	8
Выбирайте на свой вкус	
"Солнечная" морковь	9
Жгучая радость	
Со свежими томатами – до весны	10
Попробуйте Изумрудное яблоко	
Так сажать легче	11
Делишес порадовал	12
Нут – бараний горох	13
Клематисы в саду	14
Снег тает, а солодка прорастает	
Лопух лечит	15
Весенний сев за столом	16

РЕКЛАМА и ОБЪЯВЛЕНИЯ в газету «ДАЧНИЦА»

принимаются в Самаре по адресам:

- ул. Ерошевского, 3, комн. 315,
- ул. Фрунзе, 69,
- с домашних телефонов по 006 (услуга платная).

Реклама по почте:
443086, Самара, а/я 10374.

В конверт вложите текст и квитанцию об оплате на ЗАО «Навигатор-Ф», ИНН 0814085596, Р/С 9467361 СФ АКБ «РОСЭСТБАНК» г. Самара, БИК 043602846 кор/счет 800161046, ОКОНХ 84300 ОКПО 47184088.

Учредитель
АОЗТ "ГАЗЕТНЫЙ МИР"

Главный редактор
Нина Владимировна САДЫКОВА

Редакционная коллегия:
Татьяна ХАРИТОНОВА
Елена СОРОКИНА
Валентина КАЙДАЛИНА
Ольга ЧЕРЕДНИЧЕНКО
Александр ФИЛИМОНОВ

Телефоны редакции:
35-14-00, 34-84-46, (доп. 123).
34-67-11

Адрес редакции:
г. Самара, ул. Ерошевского, 3,
1-й подъезд

Письма и рукописи ждем по адресу:
443086, г. Самара, а/я 10374,
E-mail: garden@corfed.gss.ru

Авторы несут ответственность за
достоверность публикуемой
информации и рекламы.

Перепечатка не разрешается.

По вопросам доставки обращайтесь
в отделение связи по месту жительства.

Тираж 42270 экз. Зак. 6173
Регистр. свидетельство N 013222 от 13.01.95
Отпечатано в типографии ПП "Современник".
г. Тольятти, Южное шоссе, 30.

"Дачница" №2 Поздним грушам морозы не страшны

Районированных зимних сортов груши в Среднем Поволжье нет. Из большого количества сортообразцов зимнего срока созревания, изучавшихся на зональной опытной станции по садоводству, наиболее пригодными для выращивания в Самаре оказались: Самарская поздняя, Волжская осенняя, Самарская зимняя, Дубовская январская, Новогодняя. Сорта Бере зимняя Мичурина и Новогодняя характеризуются слабой зимостойкостью деревьев и плодами посредственного вкуса. Сорта с поздним созреванием плодов более зависимы от погодных условий. Так, если лето выдалось относительно прохладным, груши получают меньшей массы, не очень вкусные, плохо хранятся. На этих сортах сильно сказывается засуха, особенно осенняя - снижается урожайность в следующем году. При сильных же морозах (-35°C) у деревьев зимних сортов груши повреждается древесина. Лучше удаются поздние сорта при выращивании с использованием скелетообразователей. Вот краткое описание некоторых зимних сортов груши.

САМАРСКАЯ ПОЗДНЯЯ - дерево с широкопирамидальной кроной, с зимостойкостью почти такой же, как у Бессемянки. Этот сорт быстро восстанавливается после подмерзания в суровые зимы. В период плодоношения Самарская поздняя вступает на пятый-шестой год после посадки. Плоды яйцевидной формы, слабобористые у основания. Средняя масса - 80 г, наибольшая - 120 г. Зрелые плоды имеют светло-зеленый цвет с темно-зелеными многочисленными точками, при хранении желтеют. Снимают их в середине-конце сентября. При температуре +1...+2°C сохраняются до января. Мякоть у созревших плодов белая, сочная, полумаслянистая, кисло-сладкого приятного вкуса. Отличительная особенность сорта - более сближенное, чем у других сортов, расположение почек на побегах.



ВОЛЖСКАЯ ОСЕННЯЯ - среднерослое дерево с пирамидальной кроной, с зимостойкостью на уровне Бессемянки. Деревья этого сорта вступают в плодоношение на шестой-седьмой год. Плоды коротко-грушевидной или яйцевидной формы с шероховатой поверхностью, массой 90-100 г. Кожица в период съема зеленая, при созревании желтеет. Мякоть сочная, полумаслянистая, кисло-сладкого вкуса, иногда чуть вяжет. Период хранения в плодохранилище - до января.

Зимний сорт **ДУБОВСКАЯ ЯНВАРСКАЯ** отличается широкопирамидальной кроной, зимостойкостью ниже средней. После подмерзания в суровые зимы быстро восстанавливается. Вновь посаженные деревья начинают плодоносить на пятый-шестой год. Плоды яйцевидные, средней массы 110 г, наибольшей - до 240 г.

Созревшие плоды имеют ярко-желтую окраску. Мякоть белая, сочная, полумаслянистая, кисло-сладкого очень хорошего вкуса. Снимают плоды в середине - конце сентября. Сохраняются они в условиях обычного погреба до января-февраля. Более урожайные и долговечные деревья этого сорта получают с использованием скелетообразователя, то есть, когда скелетные ветви у зимостойкого скелетообразователя перепривиты черенками сорта Январская.

Анатолий Александрович
КУЗНЕЦОВ, старший научный
сотрудник Самарской зональной
опытной станции по садоводству

ЖИМОЛОСТЬ - культура для терпеливых

Для выращивания жимолости съедобной, лимонника китайского, актинидии коломикта в нашем засушливом климате нужно гораздо больше усердия, чем во влажном климате тайги, которая является их родиной. Жимолость, например, в условиях Поволжья растет гораздо медленнее. Особенно в первые годы жизни. На моем участке с почвой среднего механического состава трехлетние кусты имели высоту лишь 30 см. И это несмотря на обильные поливы и подкормки перепревшим навозом, который жимолость очень любит. В опытах мне удавалось выращивать кусты такой высоты и в первый год, но при условии постоянно высокой влажности почвы и воздуха. Такой, как в парнике. Тогда рост побегов продолжался с июня до сентября. Но при этой технологии часть сортов не успевала одревеснеть и погибала от мороза. Сорта, успевшие одревеснеть, к началу морозов выходили из покоя (начинали расти) и тоже погибали. Рано выходят из периода покоя в наших условиях такие сорта-гибриды, как Капель, Рассвет и другие. Это производные жимолости Турчанинова Дальневосточной опытной станции ВИР. Они в октябре трогаются в рост и повреждаются морозами. Однако в условиях Владивостока это наиболее урожайные и устойчивые сорта.

Для выращивания в Самарской области лучше подходят гибриды жимолости камчатской: Голубое Веретено, Синяя Птица, Старт, Камчадалка, Берель и другие. Лучшие из них по устойчивости, по урожайности, по величине плодов Камчадалка и Берель. Однако это следует понимать относительно. Как и все жимолости, они очень медленно растут (5-10 см в год) и не спешат наращивать урожай (1-2 кг на десятый год и несколько ягод на второй-третий год) даже при оптимальном уходе. Из состояния покоя раньше времени не выходят. Это и позволяет им развивать устойчивость к морозам до -50°C. Цветки выдерживают возвратные заморозки -7°C. Жимолость камчатская в естественных условиях имеет высоту до 2,5 м, в Самарской области - в пределах 1,5 м. Максимальной высоты и урожайности даже в благоприятном климате до-

стигает на седьмой год, в Самаре - на 10-12-й год. Сажать можно на расстоянии 1-1,5 м друг от друга. На развитие жимолости влияет не столько жара, сколько сухость воздуха. Сажать ее в нашей области лучше в полутени, а не на открытом участке, как рекомендуют для условий Сибири, Санкт-Петербурга или Москвы.

Сорта жимолости имеют различные сроки созревания. Например, сибирские сорта Камчадалка, Берель относятся к позднеспелым. Они созревают одновременно с земляникой. Раннеспелые сорта - Голубое Веретено, Синяя Птица. У первой урожайность не больше 1 кг, у второй - 0,5 кг. У Берели, как у гибрида с жимолостью алтайской, в засуху плоды ощутимо горчат и в два



раза мельчают. Привкус горечи и уменьшение размера ягод в засуху может появиться и у других сортов жимолости, но у Берели и ей подобных - плоды горчат в большей степени. У Старта (средний срок созревания) урожайность еще ниже, чем у Синей Птицы. Одна часть ягод может быть довольно горькой, другая - с приятным кисло-сладким вкусом. Это, вероятно, связано с растянутым периодом созревания плодов у одного и того же сорта.

Урожай у всех сортов и видов жимолостей напрямую зависит от числа развилок на побегах. Плоды формируются на побегах предыдущего года у основания новых развилок. А если в предыдущем году приросты были небольшие, то и развилок в текущем году образуется мало. И как следствие - малая урожайность. Ведь слабая корневая

система в первые годы не способна еще стимулировать большие приросты. Однако тщательный уход (подкормки, поливы, прополки, рыхления, мульчирования) прекращать не стоит. Хотя на размерах приростов это особенно не отразится, зато позволит сформировать более мощную корневую систему. Она, в свою очередь, повлияет на размеры приростов в дальнейшем и, как следствие, на увеличение урожаев. Обрезка, наоборот, приводит к уменьшению числа побегов. Так что без особой нужды кусты жимолости обрезать не следует. У нее нет под корой спящих (невидимых снаружи) побегообразующих почек (как, например, у яблони и других распространенных культур).

Для продуктивного плодоношения нужен не только набор сортов, но и совпадение их по срокам цветения. Если нет возможности приобрести достаточное число ранних сортов, а хочется получить жимолость раньше земляники, можно сочетать сорта иначе: ранний, среднеранний, средний, среднепоздний или среднеранний, средний, среднепоздний. Без знания этих особенностей и без того малый урожай может уменьшиться еще наполовину.

Сейчас нет сортов, созданных для выращивания в Самаре. Сорта же из других климатических районов страны нуждаются в тщательной проверке применительно к нашим условиям. В основном, это растения из районов с повышенной влажностью не только почвы (и высоким ее плодородием), но и воздуха. Если, например, в тех условиях жимолость сильнее загущается и ее сажают реже, то у нас, наоборот, загущение меньше и сажают ее чаще.

Укореняется жимолость в течение месяца-полтора в притененном парнике зелеными или одревесневшими черенками. На зиму не окрепшие еще растения укрывают опавшими листьями. Рассаживают их только через два года после укоренения. Жимолость любит влажные почвы, но не терпит застоя воды. Предпочтителен осенний срок посадки. Причина - в раннем начале вегетации жимолости, когда на полях еще лежит снег.

Геннадий Иванович СОБОЛЕВ,
кандидат сельскохозяйственных наук, г. Самара

«Золушка» нашего сада

Черноплодная рябина, или арония - многолетний кустарник высотой 2,5-3 м. Это ближайшая родственница яблони, груши, рябины обыкновенной.

Цветет арония в начале июня. Листья у нее цельные, кожистые, а плоды похожи на ягоды рябины, только у аронии они черные и крупные, до 1,5 г. По вкусу сладковатые, малосочные, с терпковато-вяжущим привкусом, но без горечи. Много свежих ягод не съешь, однако в заготовках вкус улучшается.

Особенности выращивания

В саду достаточно выращивать два-три куста аронии с площадью питания 3х2,5 или 3х2 м. Высаживают их весной или осенью. На шестой-седьмой год арония дает до двух ведер плодов с куста, потом урожайность падает, и наблюдается периодичность в плодоношении. Через 12 лет кусты выкорчевывают и заменяют новыми.

Куст заглушается молодыми побегами от корневых отпрысков и почек на корневищах. Чтобы продлить продуктивный возраст аронии, надо побеги старше семи лет вырезать, оставляя их в кисти не более 20.

Арония предпочитает кислые почвы (рН 4,6-4,8).

Перед посадкой надземную часть кустиков укорачивают на 5-6 почек.

Посадочную яму глубиной до 60 см обильно заправляют органикой: на дно ямы положить свежий коровяк (два ведра), затем слой почвы, смешанный с перегноем, сульфатом калия (80 г) и двойным суперфосфатом (200 г). В зоне корней саженцев не должно быть минеральных удобрений, они ухудшают приживаемость. Почву неплохо смешать с перегноем.

Размножается черноплодная арония корневыми отпрысками, отводками, одревесневшими и зелеными черенками, семенами. Семена высевают под зиму или стратифицируют в течение 90-120 дней. Перед стратификацией их замачивают в капроновом мешочке в течение суток, несколько раз меняя воду, затем во влажных опилках выдерживают в комнате восемь-десять дней, а потом помещают в холодильник при температуре +4-5°. За три-четыре

дня до посева вносят в комнату. Весной высевают на глубину 6 см, засыпая в начале землей, потом перегноем, смешанным с землей. На постоянное место сеянцы высаживают весной или осенью третьего года.

Аронию можно вырастить в штамбовой форме, привив ее на рябину обыкновенную. Хорошо выращивать на ней в прививке груши южных сортов с тем, чтобы они «зимовали» под снегом. Конечно, большого урожая груш ждать не придется, но два десятка плодов десертного вкуса с одной привитой ветви получить можно. Правда, эти груши недолго-



вечны, потому что утолщение стебля привоя идет быстрее, чем у подвоя, и через несколько лет требуется возобновление прививок. Прививать надо на высоте 1-1,5 м и с южной стороны, чтобы исключить затенение. Хорошо растут в прививке груши сортов Мраморная, Россошанская десертная и Лучистая.

Арония - лекарь

Плоды этого растения - естественный комплексный концентрат витаминов, микроэлементов и других жизненно важных веществ. В аронии содержатся бета-каротин, витамин К, который увеличивает свертываемость крови, витамин Е (его в два раза больше, чем в черной смородине). Есть в них витамины С, В2, В9, РР. Ягоды аронии укрепляют стенки кровеносных сосудов и капилляров, повышают их эла-

стичность, обладают противоопухолевым действием, защищают от ионизирующей радиации, расширяют коронарные сосуды сердца. Одна столовая ложка свежих плодов аронии удовлетворяет суточную потребность человека в витамине Р. Дубильные и пектиновые вещества улучшают работу кишечника, оказывают противовоспалительное действие, выводят из организма токсины, связывают продукты, возникающие в организме при лучевом поражении. Такого богатства нет ни в одном из наших фруктов.

Плоды аронии не противопоказа-

ны даже больным сахарным диабетом, потому что содержат сорбит - заменитель сахара.

Разнообразны и микроэлементы аронии. Это фтор, железо, медь, марганец, молибден, кобальт, бор. Особенно много йода. Этот компонент чрезвычайно важен для организма человека. Если его не хватает, развивается гипотироз - заболевание щитовидной железы, что приводит к росту зуба, слабоумию.

Быстрая утомляемость, подавленное настроение, выпадение волос, одышка и боли в сердце, снижение потенции у мужчин тоже могут быть связаны с недостатком йода в организме. Для нормальной жизнедеятельности человеку в день необходимо потреблять минимум 50 микрограммов йода. В 100 г сухих плодов аронии содержится как раз 40 мкг йода, то есть она успешно

может заполнять наш йодный дефицит наряду с другими йодосодержащими продуктами.

Сок аронии нормализует кровяное давление, снимает головные боли и улучшает сон у больных гипертонической болезнью на I и II стадиях.

Врачи назначают по 50 мл сока три раза в день за 30 минут до еды. Он полезен и при анацидных гастритах (с пониженной кислотностью желудочного сока), при атеросклерозе, при заболеваниях щитовидной железы, при болезнях печени, понижает уровень холестерина в крови, увеличивает скорость кровотока, действует успокаивающе на эмоционально возбудимых людей.

Зимой при гипоавитаминозах и малокровии пьют настой сухих плодов. Две-четыре столовые ложки плодов заливают двумя стаканами кипятка, настаивают ночь в термосе. Выпивают на следующий день в три приема по полстакана за полчаса до еды.

Аронию не рекомендуется применять при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, при артериальной гипотензии.

Заготовки из аронии

Свежие ягоды хранятся по нескольку месяцев в прохладном месте, не теряя лечебных свойств, потому что обладают антимикробным действием.

Их можно сушить при температуре 60°C, замораживать, готовить из них джем, варенье, соки.

Сок натуральный

Ягоды моют в кистях, отделяют от плодоножек, измельчают на мясорубке. Перекладывают в эмалированную кастрюлю, добавляя на каждый килограмм массы полстакана воды, нагревают на водяной бане при 60°C десять минут. Это способствует лучшей сокоотдаче и переходу в сок биологически активных веществ. Отжимают сок на шнековой соковыжималке, прогревают до 80-85°C и пастеризуют в небольших банках при температуре 85°C (пол-литровые банки - 10 минут, литровые - 12-15 минут). Сок можно консервировать по методу горячего разлива: кипятить три минуты, разлить в простерилизованные стеклянные банки объемом 2-3 л, закатать и поставить крышкой вниз до полного охлаждения.

Жмых, оставшийся после отжима сока, содержит еще много

полезных веществ. Его заливают теплой кипяченой водой, настаивают, изредка помешивая, три-четыре часа и опять отжимают. Можно использовать жмых и для киселей, добавляя яблоки или лимон. Чтобы улучшить вкус консервированного сока, в него можно добавить сахар (50 г на литр сока) или яблочный сок (на литр сока аронии - 0,5 л сока яблок), или сок облепихи.

Варенье "Южная ночь"

Подготовленные ягоды пробланшировать в кипящей воде две минуты, перенести в кипящий сахарный сироп, поддержать на малом огне пять-семь минут, снять с огня и выдержать восемь часов, после чего варить до готовности. В готовом варенье плоды не всплывают кверху, а равномерно распределяются в сиропе. Налитая на блюдце капля сиропа сохраняет свою форму, не расплываясь.

В конце варки добавить лимонную кислоту.

Вам потребуется: 1 кг плодов, 1 кг сахара, 1 стакан воды, 1 г лимонной кислоты или 1/3 часть лимона.

Готовое варенье переложить в чистые стеклянные банки, накрыть марлей, на второй день закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте.

Сироп хорош для приготовления напитков, желе, для пропитки коржиков торта. Его можно приготовить и из свежих ягод.

Розовый кекс

Сметану смешивают с сиропом из варенья, взбивают, добавляют постепенно яйца и хорошо перемешивают. Кладут ягоды из варенья, соду, муку. Быстро перемешивают, заполняют формочки и выпекают при температуре духовки 200°C.

Сметана - 1 стакан, варенье - 1 стакан, яйца - 4 штуки, мука - 3 стакана, сода - 1 чайная ложка.

P.S. Черенков груш и саженцев рябины у меня, к сожалению, нет. При желании вы найдете их у соседей по даче.

Могу продать семена названных тыкв, дынь Десертная-5, Медовая, Галилей, Огурца-дыни, патиссонов Оранжевый, Диск, кабачка - цуккини Зебра.

Цена упаковки семян - 4 руб. + 5 руб. за пересылку. Наложный платеж оплачиваю я. Заказы принимаю только в течение одного месяца со дня выхода газеты.

Лидия Александровна ОБУХОВА, 446338, Самарская область, Ставропольский район, п/о В-Санчелеево

А вам слабо?

Прочитала в «Дачнице» (N 17 за 1998 г.) письмо-предложение В. Титова об учреждении в России праздника дачника. Идея просто замечательная, и у меня по этому поводу тоже возникли кое-какие предложения.

Во многих странах мира, в том числе и в России, ежегодно с 70-х годов по инициативе ЮНЕСКО 22 апреля проводится международный День Земли. Что, если совместить наш праздник дачника с этим Днем? Ведь именно мы, садоводы-огородники, ближе всех к матушке-земле.

Кстати, в нашем тольяттинском клубе садоводов-дачников «Земляне» уже сложилась традиция проведения Дня Земли. Его девиз - «Экология и культура спасут мир!». Проходит он у нас очень весело и плодотворно: с выставками овощей и фруктов, методическими рекомендациями, викторинами, поздравлениями именинников и т. д.

Уже сейчас мы вовсю готовимся к приближающемуся празднику. Планируем организовать конкурс фотоальбомов «Мой уголок земли» и еще много чего полезного, нужного и интересного. Все эти мероприятия мы проводим в Центре общения пенсионеров Автозаводского района.

Как говорится, было бы желание, а возможностей для устройства собственного праздника великое множество.

Мой адрес: 445037, г. Тольятти, ул. Юбилейная, д. 19, кв. 62, Людмила Григорьевна ГРЕЧ

САЖЕНЦЫ	
наложенным платежом почтовая отправка	Голубика (крупноплодная) 20 р.
660033, г. Красноярск-33, а/я 221	Жимолость (3 сорта) 20 р.
	Малина (Кредо и др.) 7 р.
	Брусника, черника (10 шт.) 25 р.
	Клюква 7 р.
	Смородина (разная) 20 р.
	Черемша 5 р.
	Облепиха, можжевельник 20 р.
	ВЫШЛЕМ КАТАЛОГ БЕСПЛАТНО

Вышлю наложенным платежом недорого семена овощных культур и цветов. Каталог по заказу в вашем конверте.

445031, г. Тольятти, а/я 4513, Н. Н. Буланова

Любимица - фасоль

Фасоль на моем участке занимает одно из ведущих мест, наряду с огурцами, помидорами, перцами и баклажанами. К сожалению, огородники если и занимаются этой культурой, то выращивают ее только на зерно. Между тем вкусны, полезны, питательны и незрелые бобы-лопатки. По наличию пергаментного слоя с внутренней стороны створок бобов фасоль делится на несколько групп. Это лущильная (зерновая) фасоль, которую из-за грубого пергаментного слоя выращивают только на зерно. Полусахарная, с небольшими волокнами и незначительным пергаментным слоем. Сахарная, или спаржевая, с нежными сочными бобами и без пергаментного слоя. К группе спаржевой относится и туршевая фасоль с широкими (до 3 см) и плоскими лопатками.

Я выращиваю все эти группы фасоли, испытал и испробовал несколько десятков сортов. Остановлюсь на самых, на мой взгляд, урожайных.

МАСЛЯНЫЙ КОРОЛЬ. Спаржевый раннеспелый кустовой сорт. Бобы слегка изогнутые, цилиндрические, длиной 12-15 см, в технической спелости бело-желтого цвета, сочные, мясистые.

САКСА ЖЕЛТАЯ. Спаржевый среднеранний сорт с желтыми цилиндрическими, долго не грубеющими нежными бобами длиной до 14 см. Кустовой, в опорах не нуждается.

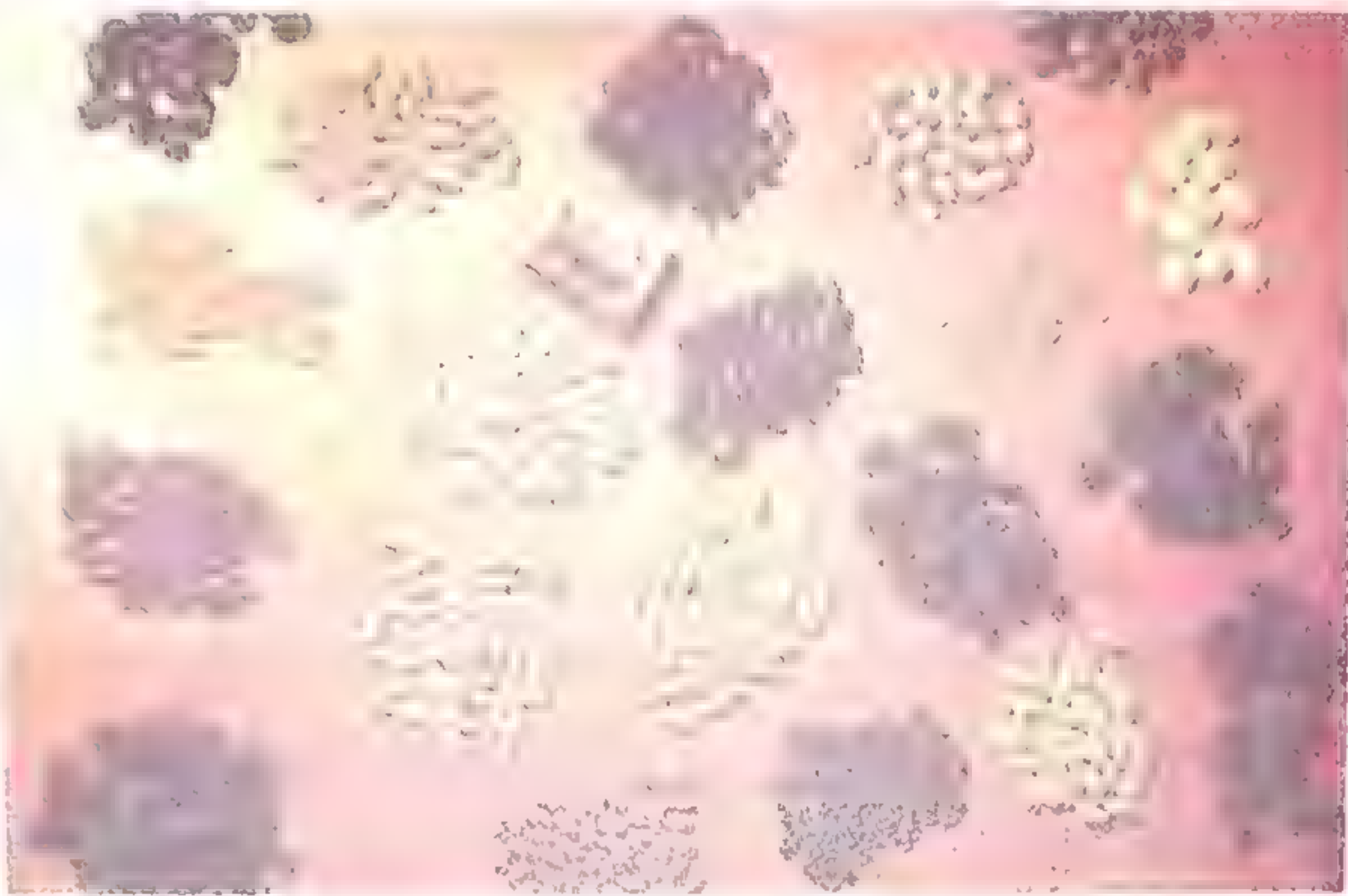
АЛЫЙ ИМПЕРАТОР. Туршевая фасоль. Среднепоздний, высокорослый, вьющийся сорт с широкими и длинными (до 25 см) темно-зелеными прямыми лопатками.

АМЕРИКАНСКАЯ КРАСНАЯ. Полувьющийся среднепоздний лущильный сорт со светло-красными зернами.

Как правило, семена фасоли я приобретал в агрономических селекционных и семеноводческих фирмах. Но есть и купленные у огородников-любителей, поэтому за точность их названий не ручаюсь.

Агротехника выращивания фасоли не сложна, о ней много писала «Дач-

ница». Для высокорослых вьющихся сортов я делаю опоры, сажаю вдоль сетчатого забора, а кустовые формы хорошо чувствуют себя на грядке или по периметру грядки с другими культурами. Где остается на участке свободное место, там также выращиваю фасоль. Высаживать ее начинаю, как только почва прогреется и пройдут



весенние заморозки. Уход состоит в своевременных подкормках, поливах, рыхлении и прополке.

Спаржевую фасоль убираю выборочно, пока семена не более 3-4 мм, причем регулярно, через каждую неделю. Лущильную фасоль убираю осенью, когда она почти полностью созреет и ее створки высохнут.

Из фасоли мы pripravляем много вкусных и питательных блюд, а также ее маринуем и консервируем. Вот несколько наших семейных рецептов.

Закуска «Пикантная»

Для нее берется: 4 стакана зерен фасоли, 1 кг помидоров, 500 г яблок, 300 г лука репчатого, 1 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара, 100 г растительного масла, 1 пучок петрушки.

Фасоль замочить на 10-12 часов, затем отварить до готовности и откинуть на дуршлаг. В кастрюлю влить пропущенные через мясорубку помидоры, положить порезанные на мелкие кусочки яблоки, кольца лука, растительное масло, соль и сахар. Вскипятить. Высыпать отваренную фасоль, мелко рубленную зелень петрушки и тушить 30-40 минут. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Можно употреблять эту закуску и как самостоятельное блюдо, и как гарнир.

"Дачница" №2

Фасоль в томате с чесноком

Фасоль спаржевая или туршевая - 3 кг, помидоры - 2 кг, чеснок - 250 г, масло растительное - 300 г, сахар - 100 г, соль - 70 г, уксус 9%-ный - 80 г.

У фасоли обрезать кончики и нарезать ее квадратиками.

Помидоры и чеснок пропустить через мясорубку и поставить на огонь. Добавить масло, соль, сахар и уксус. Довести до кипения. Положить фасоль и тушить под крышкой на медленном огне, помешивая, 40-50 минут. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Турша

Это отличная острая закуска, которая pripravляется из незрелых фасолевых лопаток. Делаем мы ее по рецепту армянской кухни, но с некоторыми собственными изменениями.

На 2 кг фасоли - 1 кг красных помидоров, 500 г чеснока, 5 штук свежего красного острого перца.

У фасоли обрезаем концы, удаляем зерна и продольные волокна в швах (если они есть) и, если лопатки длинные, разрезаем на кусочки 6-8 см. Опускаем на 3-5 минут в кипящую воду и откидываем на дуршлаг. Как только лопатки остынут, раскладываем их на пергаментной бумаге для подсыхания (примерно на 7-8 часов, можно и больше). Чеснок и перец пропускаем через мясорубку, добавляем соль (около 100 г) и перемешиваем. Это будет приправа.

Помидоры режем кружочками толщиной 1 см. На дно эмалированной кастрюли укладываем слой приправы, затем - один ровный и аккуратный слой помидоров, затем фасоль, снова приправу - и так, чередуя слои, до конца. Сверху обязательно должна быть приправа. Покрываем кастрюлю чистой марлей в два-три слоя и ставим под гнет. Через 7-8 дней турша готова. Для зимнего употребления раскладываем ее в литровые банки, стерилизуем 30 минут и закатываем. Храним в погребе. Неконсервированная турша хранится в холодильнике.

Желающие приобрести семена фасоли и других овощных культур могут прислать заявку и конверт с обратным адресом по адресу: 423550, Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Лесная, д. 1А, кв. 37.

Сергей Александрович ВАСИЛЬЕВ

Хочу поделиться своим опытом выращивания крепкой рассады огурцов и помидоров.

Перед посевом я замачиваю семена сначала в розовом растворе марганцовки, а затем в растворе питьевой соды (0,5 г на стакан воды) с добавлением 20 капель сока алоэ. После часовой выдержки подсушиваю их на полотенце, рассыпаю в ящике на слое опилок. На четвертый день семена дают проростки. Я сразу начинаю их закаливать, около недели держу при температуре от 0

Крепкая рассада

до +2°C. А как-то даже три дня они лежали на снегу и не погибли. Затем проростки высеваю в ящик с питательным грунтом, обеззараженным прогреванием на медленном открытом огне или в духовке. Состав грунта такой: 1 часть дерновой земли на 2 части перегноя, в который добавлены песок и древесная зола (по 2 стакана). Посевной ящик накрываю

стеклом и ставлю на подоконник. В первые дни поддерживаю днем температуру 12-15°C, а ночью 8-10°C. При таком режиме сеянцы получаются крепкими, закаленными. Потом температуру можно повысить до 20°C. Но если рассада все-таки вытянулась, я подсыпаю в ящик немного земли и уменьшаю температуру. Анна Михайловна КУЗНЕЦОВА, г. Уфа

Редис на зимнем окне

Врастить редис зимой на подоконнике, практически невозможно, ведь зимний день короток, а досвечивание - дело хлопотное и дорогое. Всходы в таких условиях слишком вытягиваются и затем образуют корнеплод. Это заявляют не только овощеводы-любители но и многие агрономы.

Так действительно случается, если механически перенести технологию весеннего или осеннего открытого грунта на зимний подоконник и не учитывать биологических особенностей этой культуры. В частности, редису нормально развиваться не столько дефицит света, сколько неправильный температурный режим.

Считается, что для формирования корнеплода редису необходимо восьмичасовое световое время. Ученый и практик-овощевод Мел Бартоломью (США), автор знаменитой книги «Садоводство на квадратном футе» утверждает, что для образования нормальногo корнеплода достаточно 5-6 световых часов. Но на широте Москвы уже в начале января семичасовой световой день. Наш поселок Шушенское Красноярского края расположен на 3 градуса южнее, и зимний день у нас еще дольше. А количество часов солнечного сияния в южной Сибири более 2000 в год (для сравнения: в Москве 1582, в Киеве - 18). Так что на подоконниках, особенно если окно ориентировано на юг, вполне хватает естественного освещения для нормального развития и формирования корнеплода редиса. Что и подтверждает практика.

Теперь поговорим о температурном режиме. Уже в середине января редис можно высевать в ящики глубиной не менее 15-20 см. Очень важно, чтобы глубина заделки семян была не глубже и не мельче полутора-двух сантиметров, иначе корнеплоды могут не вырасти или вырасти деформированными.



РЕДИС СОРТА МОХОВСКИЙ В СЕРЕДИНЕ ФЕВРАЛЯ 1998 г.

после прореживания между растениями следует оставить, в зависимости от сорта, не менее 6-8 см. До всходов температура почвы должна быть комнатная (18-20°C). Как только появятся всходы, ящик следует передвинуть к самому стеклу и следить, чтобы температура воздуха ночью была не выше +6...+7°C, днем в пределах +10...+12°C. Делать это не сложно, достаточно приоткрывать форточки или рамы окна. Чтобы не выстужать комнату, подоконник закрывайте с внутренней стороны пленкой, но лучше - белой бумагой или фольгой. Они хорошо отражают уличный свет и усиливают освещение растений в пасмурные дни. Как только начнется образование корнеплода, появятся первые настоящие листья, ночную температуру повышают до +8...+10°C, днем до

+16...+20°C. Бывает, что все-таки подсемядольная часть слишком вытягивается. Тогда подсыпьте под растения земли.

И, конечно, следите за нейтральной реакцией почвы, ее плодородием, при необходимости делайте подкормки, регулярно поливайте.

Специальных комнатных сортов редиса почти нет, но вполне подходят скороспелые сорта типа Заря, Жара, Ранний красный. У меня в комнатной культуре, как и в открытом грунте, в парниках, на балконе особенно хорошо себя проявил сорт Моховский. Его преимущества: скороспелость (урожай можно снимать через 25-30 дней после всходов), он практически безотходный, так как его листья пригодны для салатов. Это очень важно в комнатной или балконной культуре. В кожце корнеплода отсутствуют антоцианы, поэтому он подходит для диетического питания. Корнеплоды долго не дрябнут и не стрелкуются, даже если вы затянули с уборкой (до двух недель). Это один из самых вкусных редисов, с ним соперничает только сорт узбекской селекции Эртапишар. В открытом грунте он всегда дает вызревшие семена. Я получаю их столько, что хватает и себе, и соседям.

Иван Парфентьевич ЗАМЯТКИН, 662720, Красноярский край, п. Шушенское, горбиблиотека, клуб «Мичуринец»

ОТ РЕДАКЦИИ. К сожалению, снимок не очень качественный. Но на нем хорошо видны и крупный редис на оконной «грядке», и снег за окном.

Огород над головой

Где найти батат?

Уважаемая редакция!

В «Дачнице» № 21 за 1998 г., я прочитала материал под заголовком «Не думай о батате свысока».

Меня эта культура очень заинтересовала. Вы не могли бы дать мне адрес В. А. Прокиной, которая выращивает ее?

А может быть, еще кто-то может прислать мне клубни батата, семена бамии, тыквы-дыни, вигны? Конечно, за оплату. Но больше меня интересует знаменитый батат.

Клара Темирхановна ЖОНГАЛИЕВА.

416310, Астраханская область,
Камизякский район, с. Застенка,
ул. Набережная, д. 11

Подобных писем в адрес нашего постоянного автора В. А. Прокиной пришло немало. Каждому дачнику лично она ответить не может, поэтому попросила дать ответ через газету.

Посадочный материал батата пересылать по почте нельзя. Травянистые черешки очень нежны и без воды вянут уже через час. Корнеплоды не выносят полиэтиленовых упаковок, сразу начинают гнить. И тем более нельзя пересылать их по почте зимой - они мгновенно заморознут. К тому же у меня никогда не было такого количества корнеплодов батата, чтобы я могла их продавать. Главная цель, которую я преследовала, рассказывая об этой интересной культуре, - расширить кругозор дачников, чтобы они, при возможности, развели батат на своих участках. Но, повторяю, посадочный материал батата можно только, что называется, передавать из рук в руки. Поэтому я при всем моем желании ничем не могу помочь дачникам, проживающим в различных городах России. Не располагаю я для продажи и никакими другими семенами.

Валентина Александровна ПРОКИНА,
г. Самара

А может быть, у кого-то из жителей Астрахани тоже растет батат и он откликнется на письмо Клары Темирхановны Жонгалиевой и поделится посадочным материалом?

Согласитесь, звучит не обычно. Но если вы не имеете земли, а мечтаете о свежих огурчиках с собственной грядки, то почему бы не попробовать?

По размеру будущей грядки отрежьте кусок синтетической ткани (она портится медленнее, чем шерстяная или хлопчатобумажная) и разложите его на крыше. На ткань выложите кусты рассады вместе с комом земли, в котором они росли. Вокруг рассады насыпьте любой ненамокаемый материал высотой 15 см. Небольшую часть ткани оставьте незанятой. На нее установите перевернутое ведро с удобрительным раствором. Ткань, подобно фитилю, будет доставлять растениям питание. Однако, чтобы растениям хватало воды, ткань должна быть как можно толще. Поверхность для своего необычного огорода выберите ровную, иначе вода будет стекать.

Несомненно, ветер на крыше намного сильнее, чем на земле. Это следует учитывать при подборе растений и их размещении на крыше. С другой стороны, крыша и больше нагревается, поглощая тепло темной поверхностью, а также от тепла, исходящего от дома. Это тепло аккумулируется под пленкой, закрывающей овощи, и продлевает их урожайный период. К тому же позволяет высаживать растения, нуждающиеся в более высоких температурах, гораздо раньше, чем на земле.

Выбирая почву для огорода на крыше, постоянно помните о нагрузке на нее. Самой тяжелой почва становится после ливня, когда она полностью пропитана водой. Весит она почти вдвое больше воды. Органические частицы легче земли. Поэтому даже когда органика полностью пропитана влагой, ее вес максимум в 1,2 раза больше воды. Однако и этот вес значи-

телен. Следовательно, обычная садовая земля на крыше - слишком большая нагрузка на нее. Использование облегченного торфяного грунта снимает эту проблему, но отсутствие в нем органики негативно сказывается на плодородии.

Легче всего «искусственная» почва, например, рекламируемый западными фирмами материал - гродан, который в 3 раза легче садовой земли. Но очень уж дорогим будет такой оруд. Мало того, что сам гродан дешев, да еще необходимо обеспечить растения минеральным питанием.

Значит, нужно подбирать смеси. Можно попробовать такие.

Вариант 1. Торфогрунт + опилки с конским навозом 5:1.

Торфогрунт - это торф с добавками извести или доломитовой муки, основных минеральных удобрений (азот, фосфор, калий) и микроэлементов. Он готовится в тепличных хозяйствах или предприятиями, перерабатывающими торф. Опилки с конским навозом можно найти в конноспортивных школах или в пригородных совхозах.

Вариант 2. Торфогрунт + керамзит в соотношении 4:1.

Вариант 3. Торфгрунт + компост 10:1.

С учетом более легкого веса компоста по сравнению с обычной землей можно сажать этот вариант наиболее подходящей почвой для огорода на крышах.

Так что, уважаемые любители овощеводства, не отчаивайтесь, если у вас нет дачи. Чаще по возможности присмотритесь к крыше собственного дома или сарая. На них с успехом можно выращивать довольно большой ассортимент овощей, обеспечивая себя витаминами как на лето, так и на зиму. Печка вам, огородники!

А.Я.С.А. Internet

Томат Славянский шедевр

Это действительно шедевр, так как в нем сочетаются вкус, лежкость, плотность, устойчивость к растрескиванию и величина (вес плода 200-400 г). Урожайность до 24 кг с кв. метра.

Томат Союз-8 F1

Он хорош тем, что позволяет получить раннюю продукцию в открытом грунте. Это низкорослый сорт. Плоды мясистые, отличного вкуса, вес 120 г.

Томат Амулет F1

Новый раннеспелый гибрид, дающий плоды экстра-класса, очень плотные и транспортабельные. Кисти с 8-10 плодами, весом 100-120 г. Урожайность максимальная. Используется в теплицах и открытом грунте.

Перец Винни-Пух

Очень ранний сорт. Растение компактное, высотой всего 25-30 см. Плоды среднего размера (45-60 г), но их очень много. К тому же отличного вкуса. Удобны для фарширования.

Перец Нежность

Также ранний сорт, с плодами усеченно-пирамидальной формы с тупой верхушкой. Перчики вкусные, крупные, массой 100 г, толстостенные (6-8 мм). Кожица тонкая, мякоть очень нежная. Для теплиц и открытого грунта.

Многие дачники уже знакомы с высоким качеством семян научно-производственной корпорации НК. У нее огромный, постоянно пополняющийся ассортимент.

Фирма «Цветущий сад» - дилер НК - предлагает огородникам Самары и Тольятти семена лучших для Среднего Поволжья сортов овощей, цветов, лекарственных и пряных культур.

ВЫБИРАЙТЕ НА СВОЙ ВКУС

Баклажан Жизель F1

Раннеспелый, холодостойкий! Плоды цилиндрической формы, размером 7х25 см, массой 300-500 г. Окраска темно-фиолетовая, почти черная. Мякоть белая. Плоды могут долго храниться.

Баклажан Щелкунчик F1

Очень ранний (от высадки рассады до начала уборки 45 дней). Слабо-

шиповатый. Плоды массой до 350 г, длиной 12-14 см, овальной формы, темно-фиолетовой окраски. Без горечи. Еще одно достоинство - регулярное плодообразование даже в верхней части растения. Плоды приспособлены для длительного хранения.

Все эти и многие другие семена (до 500 сортов) вы можете КУПИТЬ в ТОЛЬЯТТИ:

Автозаводской район -

- Магазин «1000 мелочей», отдел «Семена».
- Киоск «Семена», 8 квартал.
- Магазин «Домовик», отдел «Виола», 20 квартал.

Центральный район -

- Универсам «Рубин», отдел «Семена»
- Дом быта «Россия», 1 этаж, отдел «Семена»

Комсомольский район -

- Колхозный рынок, отдел «Семена»

В САМАРЕ:

- Торговый центр «Колизей», 1 этаж, павильон «Семена».
- Универмаг «Детский мир» («Юность»), ул. Ленинградская
- Филиал ЦУМа «Самара», ул. Гагарина.
- Дом промышленности (г. Самара ул. Куйбышева, д. 145), фойе первого этажа - по вторникам, средам и четвергам с 10.00 до 14.30 у Валентина Викторовича Вантенкова.

"Солнечная" морковь

«Дачница» - моя самая любимая газета, ее я жду каждый раз с нетерпением. У меня к вам просьба. Не могли бы вы рассказать о сорте моркови желтого цвета? Когда-то я жила в Туркмении, и там на рынках торговали именно такой морковью. Она была сочная, очень сладкая, крупная. Но вот уже много лет я такой моркови не встречаю. Что это за сорт? Как называется? И где бы его приобрести?

Ирина Рогова, Самарская область, г. Октябрьск

Желтая морковь относится к группе столовых (не кормовых!) морковей, которые, к сожалению, очень плохо «приживаются» на наших огородах. А ведь она намного вкуснее и полезнее оранжевой моркови.

В Среднем Поволжье районированы следующие ее сорта. **ВИТАМИННАЯ** - надежный, урожайный сорт. Его высаживают как после заморозков почвы, так и ранней весной, едва только сойдет снег (если почва была подготовлена с осени). Она малотребовательна к поливам, но созревает недружно. Корнеплод цилиндрический, длиной до 15 см, мякоть желто-оранжевая, сердцевина маленькая, мягкая, почти тако-

го же цвета. Урожайность 8-10 кг с 1 кв. м (при посадке на этой площади 100 растений). **ВИТАМИННАЯ 6** - улучшенный сорт. По сравнению с Витаминной более равномерно созревает, корнеплоды выровненные, цилиндрические, ярко-желто-оранжевые, с малозаметной сердцевинкой. Однако в дождливую осень и при неравномерных поливах склонна к растрескиванию. Сорт хорош для подзимних посевов - тогда и весной влаги меньше потребуется, и урожайность возрастает. Хранятся в обычных погребах. Сорт **ГРАСИС** похож на предыдущие, но выделяется более яркой окраской и теплолюбивостью. Сеять его надо, когда минует опасность основных

весенних заморозков, а убирать до осенних дождей. Иначе плоды растрескаются и будут хуже храниться. Достоинство этого сорта - очень нежная мякоть и высокое содержание витаминов. Этих сортов у меня, к сожалению, нет.

Вышлю новый бесплатный каталог имеющихся у меня растений и семян. Запрос и маркированный конверт с обратным адресом следует прислать по адресу: 443016, г. Самара, а/я 2575.

Валентин Викторович ВАНТЕНКОВ.



Жгучая радость!

"Дачница" №2

У каждого дачника есть на участке какая-то радость. Для меня это пряно-острый перец. Среди его сортов есть декоративные, которые можно выращивать как дома, так и на даче. Их миниатюрные стручки - прекрасная острая приправа (кстати, если вы кладете стручок в маринад, раздавливать или разрезать его не надо).

Технология выращивания острого перца аналогична перцу сладкому. На рассаду сажаю одно-два, самое многое - три семечка. Баночку ставлю отдельно от сладких перцев, чтобы не перепутать при посадке.

Иначе они переопылятся и у сладких перцев появится горечь, заметно ухудшится вкус. Поэтому сладкие перцы мы сажаем с южной стороны домика, а горькие - с северной. Так перцы не «общаются».

Из семян горького (острого) пер-

ца вырастает большой ветвистый куст. Когда зеленые перчики - свечи начинают краснеть, он становится очень красивым. Перчики можно не срывать (если есть запас прошлогодних).

С приближением осенних заморозков я пересаживаю куст в подходящую по величине посуду и отвожу в городскую квартиру. На одном из таких кустиков однажды было 85 перчиков! Куст я сохраняю до Нового года, и лучшей «елочки» желать не нужно. Причем ей даже украшения ни к чему. Значительная часть перчиков

расцветает и порадует нас своим видом в новогоднюю ночь.

Поздравляю всех дачников с наступившим Новым годом и желаю к 2000 году вырастить «елочку» из острого пряного перца.

Семенами могу поделиться или обменяться на семена бессмертника (цимина).

Маргарита Михайловна. Телефон в Самаре 33-08-48



Со свежими томатами - до весны

Любит рассада ночную прохладу

Хочу рассказать, как я выращиваю долгохранящиеся томаты (Жираф, Лонг-Киппер, Василиса, Рио-Гранде). Семена высеваю 5-8 марта. Чтобы рассада не вытягивалась, после 25 марта выношу ящики на застекленную лоджию. Ночью на ней примерно +10...+12°C, а днем +20...+25°C. 20 апреля рассаду высаживаю в пленочные теплицы.

Тепличная «матрешка»

Нередко весной, уже после высадки, бывают сильные заморозки, идет снег. В этом случае я внутри теплицы устанавливаю дуги и закрываю высаженные помидоры дополнительной пленкой. Получается такая тепличная «матрешка».

А еще в теплицу ставлю бочку с водой на 200 литров. Днем вода тепло вбирает, а ночью отдает. Поэтому мои помидоры никогда не замерзают.

Ни мороз им не страшен, ни жара

В конце мая, когда заморозков уже не ожидается, пленку с боков

теплицы и двери снимаю. Но крышу оставляю до самого сентября. Это защита от ливневых дождей, града, излишней влаги. Поскольку листочки помидоров под ней всегда сухие, то фитофтора растениям не грозит. Не страшны и кислотные дожди. В жаркую погоду томаты поливаю обильно два раза в неделю. В дождливую холодную погоду - раз в неделю. Конечно, не забываю и о других приемах профилактики. Каждую весну перед посадкой и осенью после уборки урожая проливаю почву кипятком из лейки. Воду нагреваю кипяtilьником. В течение всего вегетационного периода опрыскиваю помидоры настоем чеснока - он помогает противостоять фитофторе.

Благодаря такому уходу плоды долгохранящихся томатов у меня никогда не трескаются, не гниют, всегда плотные, ровные.

Жирафу с Василисой тепло ни к чему

В середине августа (иногда - в конце) ночная температура опускается до +6...+10°C. В этот же период начинаются дожди, по утрам - туманы и холодные росы. Держать

плоды на кустах становится опасно: можно быстро сгубить все выращенное. Поэтому в середине августа бурые или зеленые плоды долгохранящихся томатов я снимаю и укладываю слоями в деревянные ящики и перекладываю бумагой. Весь сентябрь ящики стоят в садовом домике. В октябре я их перемещаю в застекленную лоджию, в ноябре заносу в квартиру. Причем выбираю для них самое прохладное место - подоконник. Плоды долгохранящихся сортов чувствуют себя там прекрасно. Если не все помидоры умещаются на подоконнике, ящики можно поставить у балконной двери или в прохладном коридоре.

Всем желающим могу выслать семена долгохранящихся и других томатов, лекарственных трав, цикория Витлуф, кунжута, гибридной черной сои, фасоли вигна, клубни чифы и других культур.

Цены умеренные, ниже рыночных. Для ответа и высылки семян присылайте подписанный конверт.

Анатолий Иванович САЛОМАТОВ,
423550, г. Нижнекамск,
пр. Строителей, д. 32, кв. 38

Попробуйте Изумрудное яблоко

В последнее время появилось немало любительских сортов томатов всевозможной расцветки плодов: розовые, оранжевые, желтые, фиолетовые, шоколадные - каких только нет. Но рассказать я хочу о ... зеленом томате. Называется он **Изумрудное яблоко**.

Из всех томатов, что мне пришлось выращивать, Изумрудное яблоко - самый удивительный и замечательный урожайный сорт среднераннего срока созревания. На невысоких, до 120 см, кустах образуется много округлых, чуть сплюснутых плодов средним весом 150 г. Внешне они напоминают недозрелые помидоры, с чуть желтоватым оттенком. На взгляд не определить, спелый ли это плод. Нужно его потрогать. Если мягкий - значит зрелый. Но и в этом случае его мякоть остается изум-

рудно-зеленой. Сочные, мясистые томаты сорта Изумрудное яблоко обладают изысканным сладким и приятным вкусом. Такого нет ни у одного другого сорта.

Единственный недостаток сорта Изумрудное яблоко - его плоды долго не хранятся. Сорванные с кисти, они быстро перезревают, становятся очень мягкими. Поэтому мы их употребляем в основном в свежем виде в салатах. Но хороши из них сок и кетчуп. Они получаются оригинального изумрудного цвета.

Агротехника выращивания этого сорта обычная. Кусты требуют подвязки и пасынкования (в основном в пазухах нижних листьев).

Кетчуп «Зеленый сад»

В эмалированную кастрюлю положить нарезанные дольками спелые плоды сорта Изумрудное яблоко, мелко нарезанный зеленый

болгарский перец, репчатый лук, яблоки и чернослив. Тушить 30-40 минут. Протереть через сито, снова поставить на огонь и уварить наполовину. За 15 минут до готовности добавить соль, сахар, уксус и в марлевом мешочке пряности. Разлить в бутылки и сразу же укупорить.

Помидоры - 4 кг, **перец болгарский** - 500 г, **яблоки** - 500 г, **лук репчатый** - 300 г, **чернослив** - 200 г, **уксус 9%** - 100 г. **Перец горошком, гвоздика, корица, соль и сахар по вкусу.**

Желающим приобрести семена помидоров и других овощных и редких культур вышлю бесплатно каталог. Заявку и конверт с обратным адресом направляйте по адресу: 423550, Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Лесная, д. 1А, кв. 37.

Сергей Александрович ВАСИЛЬЕВ

Морковно-свекольные «ленты»

Какой дачник не мучался, продергивая всходы моркови и свеклы? И если свеклу еще можно пересаживать, то морковь приходится выбрасывать.

А я вот уже несколько лет готовлюсь к посевной заранее. Нарезаю старые газеты шириной 4-5 см. Холодной водой развожу муку до такой густоты, чтобы капли теста держались на конце спички. Спичкой наношу их на полосы в два ряда. В шахматном порядке. И в каждую из капелек этой же спичкой опускаю по одному-два семени. Полоски довольно быстро высыхают, я сворачиваю их по сортам.

Весной, когда земля уже готова к посеву, делаю в грядках канавки, закладываю в них полосы с семенами (безразлично, какой стороной вниз), засыпаю землей и поливаю. Экономия семян - огромная: **одного пакета семян моркови нам хватает на два сезона.**

Расстояние между семенами при наклеивке на бумажные полосы сле-



дующее: лук-чернушка - 2 см, морковь - 3 см, свекла - 5 см.

Если солнца не хватает, то поможет парничок

Далеко не у всех в квартирах хватает солнца. И оттого рассада получается худосочной, жалкой. В последние годы **семена помидоров, перцев, баклажанов мы сеем сразу в хорошо прогретый под пленкой парник на даче.**

Делаем это в конце марта или начале апреля, в зависимости от весны. Рассада эта не просто догоняет комнатную в росте. Она яркая, мощная, здоровая.

При пересадке в грунт рассаду не выдергиваем, а вырезаем ножом прямо с комом земли. При такой пересадке даже днем в жаркую погоду рассада не вянет.

В парнике между грядками недели через 1,5-2 после всходов рассады помидоров, баклажанов и перцев сею огурцы. И когда всю рассаду пасленовых пересадим в откры-

тый грунт, огурцы остаются расти в парнике. С его торцов устанавливаем стойки высотой около двух метров, к которым через 30 см прикрепляем горизонтальные рейки, а к рейкам - проволоку или шпагат. По ним будут подниматься плети огурцов. Их удобно поливать и очень удобно собирать зеленцы.

Виктор Григорьевич СЫТИЛИН,
г. Новокуйбышевск

Помидоры - круглый год

Семена помидоров комнатных сортов пока не купишь в магазинах. Но несколько лет назад мне удалось их приобрести. Томаты голландской селекции. Плоды их чуть крупнее грецкого ореха, сладкие и сочные, с мелкими семенами.

Агрономы советуют выращивать мелкоплодные томаты еще и потому, что в них гораздо больше витаминов, полезных для нас аминокислот, чем в крупных томатах.

Кроме того, им достаточно малой площади питания.

ФЛОРИДА ПЕТИТ. Крохотные кустики высотой 15-20 см, сплошь усеяны очень сладкими и ароматными помидорчиками, урожайность с одного куста до 700 г. Для выращивания подойдет горшок диаметром 15-20 см. В открытом грунте на одном квадратном метре размещают 15-20 растений. По скороспелости сорт не имеет равных. Созревание очень раннее, уже на сотый день после посева.

МИНИБЕЛ. Компактные кустики высотой 25-30 см. Плоды собраны в кисти по 8-10 штук. Урожайность с куста до 1,5 кг в горшке диаметром 25-30 см, на грядке высаживают до 10 растений на квадратный метр. Созревает на две недели позже Флориды Петит.

МИНИ. Карликовый куст высотой 25-30 см дает до 2 кг плодов в горшке диаметром 25-30 см, на одном квадратном метре в открытом грун-

те размещают 10 растений. Созревает в одни сроки с Минибел.

Последние два года я выращиваю еще два сорта комнатных помидоров. Это **КРАЙОВА** и **ЯПОНСКИЙ КАРЛИК**. У них более крупные плоды. Хорошая урожайность и дружное созревание плодов.

Эти сорта отлично зарекомендовали себя и в открытом грунте.



Причем урожайность с одного квадратного метра выше, чем у традиционных сортов. Они более устойчивы к болезням, низким температурам, не страдают от недостатка освещенности. Их не нужно ни подвязывать, ни пасынковать. В огороде в холодное лето низенькие кустики легко укрыть пленкой.

Состав почвы для выращивания

рассады и растений в горшках я составляю такой: 10% перегноя, 80% огородной земли, 10% песка. Семена высеваю в бороздки глубиной 0,5 см, присыпаю рыхлой землей. Расстояние между семенами 1,5-2 см. Поливаю осторожно, чтобы не размывать почву. Взрослые растения требуют нечастых (раз в 3-5 дней), но обильных поливов. После образования двух-трех настоящих листьев сеянцы пикирую в горшочки 6х6х6 см или сразу в большие, для постоянного выращивания.

Через неделю после пикировки начинаю удобрительные поливы (20-30 г комплексного удобрения «Стимул», «Нитроаммофоска», «Огородная смесь» или аналогичные им на 10 л воды). Чередую их с поливами чистой водой.

Томаты надо ежедневно опылять. Для этого я слегка потряхиваю цветочные кисти или все растение.

На семена использую первые, самые крупные плоды от наиболее урожайных растений. Таким образом ежегодно закрепляю признаки скороспелости и урожайности.

Всем желающим вышлю семена комнатных помидоров. Вместе с заявкой прошу прислать подписанный конверт.

Валерий Дмитриевич ПОПЕНКО,
658417, Алтайский край,
Локтевский район, п. Кировский,
ул. Гагарина, д. 2, кв. 11

В редакцию часто приходят письма-благодарности людям, которые с готовностью по доступным ценам высылают всем желающим свои семена. Несколько таких писем адресованы самарцу Николаю Сергеевичу Сакевичу. «В прошлом году, - делится своей радостью Валентина Ивановна Бочкарева из г. Саратова, - я сажала помидоры только вашими, Николай Сергеевич, семенами. Осталась очень довольна. Все сорта соответствовали описанию. Огромное спасибо. Теперь я хочу приобрести у вас семена и других сортов».

А это письмо - от Петра Сергеевича Яшокина из г. Заречный-4 Пензенской области. «Хочу выра-

Делишес порадовал

зить вам, Николай Сергеевич, сердечную благодарность за семена томатов, которые вы прислали мне. Получил невиданный мною доселе урожай томатов сортов Брюс, Рио-Гранде, Гретхен, Монито,

Ну, а для тех, кто еще не знаком с Н. С. Сакевичем, сообщаем, что он может выслать семена различных томатов - урожайных, хороших вкусовых качеств, салата Королевского (гофрированный лист), расторопши. Стоимость одного пакета семян 3 рубля. Для жителей Самары он имеет в продаже семена сои (30 шт. - 3 руб.), фасоли кустовой ранней Золотой песок (20 шт. - 1 руб.), фасоли вьющейся мраморной (10 шт. - 1 руб.). При заказе на 15 руб. один пакетик призовой, бесплатный. В письме-заказ следует вложить конверт с обратным адресом.

Адрес Н. С. Сакевича: 443084, г. Самара, 84,
ул. Воронежская, д. 196, кв. 56. Телефон 53-63-46

Делишес. Но вот снова в «Дачнице» ваша статья с описанием новых для меня сортов. Как фанат томатов, не могу удержаться от соблазна, чтобы испытать их на своем участке».

Левша из Дубового Умета

13

Владимир Александрович Светличкин - один из тех, кого именуют мастером на все руки. Просто диву даешься, как у него на все сил и времени хватает.

Южную сторону забора, огораживающего участок, он засадил виноградом столового сорта. Ягоды некрупные, но сладкие. Практически на всех плодовых деревьях сделал прививки. На терне - абрикос, на грушах - груши еще двух-трех сортов. А на яблоне сорта Жигулевское у него сразу 19 прививок. И через год-другой с одного дерева садовод-любитель будет снимать и ранетку, и Шаропай, и Белый налив, и яблоки многих других понравившихся ему сортов.

Огород свой Владимир Александрович вручную не копает. Для этой цели есть у него в хозяйстве небольшой колесный трактор. Прикрепит к нему плуг - и вперед, на вспашку зяби. Чтобы не носить ведра с водой для полива, пробурил на участке аж четыре скважины. Техника - его слабость. «Не могу спокойно мимо любой железки пройти, - смеется он. - Люблю, когда у меня руки в технической грязи. Такая грязь - не вредная. Когда мы с женой держали корову, свиней, много

нужно было запастись на зиму травы. Так я косилку самоходную смастерил. Лет 20 честно трудилась. На любом склоне была устойчивой, косила, сгребала, везла. И сейчас она исправна, только мы теперь столько скотины не держим».

Зато станков у него - на небольшой цех. И токарный, и сверлильный, и сварочный аппарат, и тиски мощные. Доделывает установку для бурения скважин - будет помогать сельчанам с водой. С ней в Дубовом Умете всегда были проблемы. Смастерил он и собственной конструкции тележку-прицеп к трактору. Она и самосвал, и подъемное устройство. В общем, механизм, с которым Владимиру Александровичу по плечу любые погрузочно-разгрузочные работы.

... Когда на огороде мы залюбовались тыквами, выращенными супругами Светличкиными, и я поинтересовалась, что это за сорта, Владимир Александрович только руками развел:

- Да кто его знает!

А потом вдруг пропел частушку:



*«Тыква Дальневосточная
Круглая, сочная,
Хоть полмира обойдешь -
Лучше тыквы не найдешь».*

Вот так. Он еще и на песни охоч, этот дубовоуметский Левша Владимир Александрович Светличкин.

Татьяна ХАРИТОНОВА,
собкор газеты «Дачница»

НУТ - бараний горох

Нут - редкое на наших огородах бобовое растение. Его чаще называют баранным горохом - за сходство формы зерна с головой барана.

Агротехника выращивания нута почти такая же, как у гороха. Я сею его в ранние сроки, когда почва влажная, так как семена нута для прорастания требуют много влаги. Междурядья делаю шириной 30 см, в ряду семена раскладываю через 10 см на глубину 5-7 см. В удобрениях нут не нуждается, так как он поглощает азот из воздуха, благодаря азотфиксирующим клубенькам на корнях. Участок перед посевом можно припудрить древесной

золой. Поливать нут не следует. До смыкания рядков провожу несколько раз рыхления междурядий. При созревании бобы не трескиваются. Их можно убирать за один раз.

Зерна нута обладают лечебными свойствами: отвар свежих зерен помогает при болях в желудке и кишечнике.

Тем, кто заинтересовался этой культурой, могу выслать семена нута и других растений (более 300 наименований, в том числе редкие). В вашем конверте вышлю подробный каталог. Адрес: 396051, Воронежская область, Новоусманский район, с. Орлово, ул. Ленина, д. 149.

Алексей Николаевич
ЛЕОНТЬЕВ, агроном

Газета **ДАЧНЫЙ** №1

✿ К новому сезону истинный дачник начинает готовиться задолго. «Дачный мир» будет в этом надежным помощником.

✿ В январе высевая на рассаду семена перцев. Автор из Волгограда подробно описывает агротехнику и предлагает желающим семена новейших израильских и японских сортов.

✿ У голосемянной тыквы семечки «спрятаны» не в кожуре, а в тонкой пленочке, поэтому не требуют очистки. Подробный рассказ об этой культуре и адрес, где можно заказать ее семена, - в январском номере «Дачного мира».

✿ «Зацвела половина яблони. А цветы обрывали 15 лет назад». Оказывается и такое бывает.

✿ Не у всех получается развести землянику семенами. Опытный садовод раскрывает свои секреты.

✿ Лаванда - красивый южный цветок, но при желании его можно развести и в средней полосе России. Его любят за нежно-синие цветы, тонкий аромат, лечебные свойства.

КЛЕМАТИСЫ: "ДОМАШНЯЯ" СЕЛЕКЦИЯ

Свои саженцы

Каждый любитель таких чудесных и разнообразных по форме и цвету лиан, как клематисы, может без труда размножить полюбившийся сорт.

Предлагаю свой способ размножения клематисов. Ведро с черноземом обильно поливаю водой и ставлю его у стены с северной стороны дома. Это очень важно: на него не должны попадать прямые солнечные лучи, так как температура в ведре повысится, и посаженные черенки сгорят. Косые лучи солнца при восходе и заходе вреда не принесут. Приготавливаю старую пленку, можно и с дырочками, чтобы накрыть сверху ведро и алюминиевые дуги, концы которых заглубляю в землю. Дуги придерживают пленку на высоте 10-15 см от грунта в ведре после высадки черенков. Такое укрытие поможет создать нужный микроклимат в парничке, а во время дождя вода будет стекать в почву, а не давить на ростки. В ведро высаживаю от 20 до 30 штук в зависимости от сорта и размера ведра.

Черенки из плетей клематисов режу с одним узлом длиной четыре-шесть сантиметров в июне и июле. Один лист у черенка убираю, а другой укорачиваю на одну треть, если он большой, или оставляю полностью, если он маленький. Это делаю в тенистом месте и сразу же их по-



гружаю в ведро с водой, чтобы они не теряли влагу. Затем сажаю черенки в ведро с черноземом, заглубляя их до почки. Ставлю дуги и накрываю пленкой, которую привязываю веревкой или медной проволокой у верхнего края ведра. Вот в такой простой тепличке и находятся черенки до осени. Раз в две-три недели желательно полить грунт в ведре. В октябре выбираю укоренившиеся черенки, перевернув ведро и аккуратно вынув ком земли. Они еще слабы, и я их сохраняю в погребе в песке до весны. Еще один сезон доращиваю, а осенью или весной следующего года их можно высадить на постоянное место.

Размножение семенами

Если у вас есть небольшая коллекция клематисов, то можете попробовать вывести свои гибриды. Это растение образует мало семян, и прорастают они трудно и долго - до 250 дней. Процесс этот можно ускорить. Я, например, вижу цветение некоторых сеянцев уже осенью следующего года. В октябре собираю семена в пластиковые стаканчики и оставляю их возле кустов вплоть до декабря. Хорошо, если в стаканчики с семенами попадет снег или вода.

В декабре вношу их домой, оттаиваю и очищаю семена от оболочек. Сею их во влажный песок, в баночки из-под детского питания, по 10 штук в каждую, присыпаю чуть-чуть (на полсантиметра). Четко пишу этикетки с названием сорта и датой сбора. Очень важно, чтобы в помещении, где они будут находиться, температура была выше +20°C. Иначе процесс прорастания замедлится. Проросшие семена уже с белыми (этиолированными) ростками высаживаю в горшки с плодородной землей и на две-три недели завязываю пленкой. Ставлю их дома в полутени, на подоконнике северного окна, а в мае переносу на улицу опять же с северной стороны дома.

Пленку убираю, когда на побегах появятся листочки. Если с этим поспешить, то нежные побеги усох-

"Дачница" №2



нут на открытом воздухе, так как привыкли к влажному климату.

Примерно через месяц ростки из стаканчиков с комом земли пересаживаю в большие емкости (у меня это ведра) иставляю на свет. Растут они там до осени. Осенью сеянцы хорошего качества высаживаю в грунт, а слабые сохраняю во влажном песке в погребе до весны.

Отбор перспективных гибридов надо вести на 2-3-й год цветения. Мелкоцветковые сеянцы со слабым цветением и плохой формой цветка уничтожают.

Занимаюсь я и скрещиванием: цветок одного сорта срываю, переворачиваю и привязываю к цветку другого сорта тонкой медной проволокой. Обязательно пишу этикетку, чтобы проследить, как изменилась расцветка и форма цветка материнского растения.

Чем больше любителей клематисов займется селекцией, тем больше появится новых форм этих восхитительных растений, приспособленных к погодным условиям вашей местности.

Рад буду познакомиться с любителями клематисов, обменяться опытом и новыми сортами. Начиная с сентября 1999 г. будут в реализации ежегодно более 20 сортов клематисов. Возможен и опт. Стоимость двухлетнего укорененного черенка - 25 рублей (в стоимость материала входят и почтовые расходы). Пишите, вкладывая конверт с обратным адресом.

Владимир Валентинович ТАРАСЕНКО,
346705, Ростовская область,
Аксайский р-н, х. Островский,
ул. Кирова, д. 51

Тот, кто выращивает на своем дачном участке лекарственные растения, знает, что семена соподки очень трудно прорастают. Настолько трудно, что многие даже отказываются от этой травы совсем.

Я испробовал множество способов для ускорения прорастания. Пытался удалять твердый верхний слой семени наждачной бумагой. Но процесс этот слишком трудоемкий. К тому же семена в этом случае могут сильно повреждаться. Пробовал я и прокалывать их на сковородке в русской печи. Но они неуловимо быстро сгорают. И вот наконец я выработал методику, по которой у меня за три дня прорастает 80-100 семян из 100.

10-15 апреля, когда под солнцем обильно тает снег, возьмите определенную для ваших потребностей массу стручков солодки, слоем в 5-6 см. Расстелите их на дне любой посуды. Залейте теплой водой (на 1 см выше слоя стручков), закройте от света темной материей. Уже через три дня у вас наклюнется большинство семян. Прорастают легко зеленые июльско-августовские семена, у которых еще не сформировалась твердая оболочка.

Чем подкармливать растения при

Снег тает, а солодка прорастает

их выборке в тепличку, парничок - каждый опытный садовод решит сам. Да и нужна ли подкормка? Лично я обхожусь без нее. Главное - обеззаразить почву марганцовкой и кипятком от возможных грибковых заболеваний и садовых вредителей.

Проклюнувшиеся ростки неделю две нужно притенять, чтоб не вытягивались. Поливать очень умеренно.

Сладкие толстые корни солодки нужны для лечения больных язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, очищения организма от шлаков, солей, токсинов. Отвары, настойки и сахарные сиропы из корней солодки лечат не только простудные заболевания, но и раковые опухоли любых органов в начальной стадии. Показаны ванны с настоем хвои сосны или ели вместе с корнем или стручками солодки при наружных опухолях. При раке прямой кишки можно делать клизмы отваром, либо охлажденным настоем, из

горьких стручков солодки, который стоял всю ночь в термосе. Древние тибетская и китайская медицины свидетельствуют, что корень солодки омолаживает организм.

Высылаю семена солодки. Для заказа вложите в свое письмо чистый конверт. Один пакет - 300-400 семян - 10 рублей. 300 г стручков солодки для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки на 2-3 месяца - 50 руб. Высылаю также сухую траву болиголова и его готовую спиртовую настойку. Травы + методики на 8 месяцев лечения - 70 руб. Настойка на 8 месяцев лечения одному человеку - за 120 руб. + методики бесплатно. 1 пакетик семян болиголова - 5 руб. Бесплатно могу выслать газету «Вестник Надежды», если будет в наличии. Если вам нужны другие травы, пишите.

Владимир Андреевич ГЛЕЙХ,
457141, Челябинская обл.,
Октябрьский р-н, с. Ново-Варламово

Лопух лечит

Лист лопуха очень хорошо помогает от растяжения и порыва связок. Как-то мой муж неудобно прыгнул и сразу присел, думал, что сломал ногу. Я посмотрела - перелома нет. Сразу же в огороде сорвала лопух, помяла и всю ступню до щиколотки обернула им, туго забинтовала. Через два дня муж пошел на работу.

Я заготавливаю лопух на зиму. Рву с черешком, сушу, развешивая на расстоянии друг от друга, чтобы не заплесневели листья. Можно и разложить, но только в тени. Потом кладу в коробку, стараясь не ломать. В случае ушиба или когда «подвернется» нога - опухнет, болит, вот тут-то лопух и нужен. Обмакну его в горячую воду, стряхну, положу на тряпочку, оберну больное место и забинтую. Боли прекращаются, и опухоль опадает. Лопух помогает и при болях в пояснице. Надо расстелить платок, положить на него целло-

фан и сверху - лопух, обвязать поясницу. Ходить с этой повязкой день, а на ночь сменить. Полезен лопух и при разных кожных заболеваниях, угрях, сыпях, кожном зуде, даже при выпадении волос. Применяют его тогда в виде ванн, обтираний, примочек. Свежие или размоченные сухие листья прикладывают к ожогам. Настой листьев или корней употребляют для полоскания полости рта и горла.

В детстве мы срывали побеги лопуха, чистили и ели - вкусные. Смеялись сами над собой: губы, зубы и язык темно-коричневые.

Корни лопуха в виде отваров, настоев используют как мочегонное средство при подагре. Настой гото-



вят так. Столовую ложку сухих корней настаивают два часа в двух стаканах кипятка. Пьют горячим по полстакана два-три раза в день.

Мочегонный настой из листьев готовят так. Столовую ложку листьев настоять два-три часа в стакане кипятка. Пить по 1 столовой ложке четыре-шесть раз в день через час после еды.

Мария Михайловна ЛАРЧИНА,
Самарская область, с. Пестровка

Весенний сев за столом



в воду добавляю марганцовку (до темно-розового цвета). Спустя два-три часа можно приступать к «посадке».

Заранее завариваю мучной клейстер. На столе раскатываю рулон туалетной или газетной бумаги шириной 10 см, беру пинцетом детку, обмакиваю ее донце в клейстер и приклеиваю к бумаге (у набухших деток уже легко отличить верхушку от донца).

Приклеиваю детки в две строчки, сдвинутые относительно друг друга. Получается зигзагообразная линия с расстоянием между детками 4-6 см в зависимости от их размеров. Как только клейстер подсохнет, сматываю ленту с деткой в рулончик, вкладываю туда этикетку и завязываю ниткой.

В саду остается только развернуть рулончик, положить в канавку поперек грядки, засыпать сверху землей на 2-3 см и полить. От воды бумага и клейстер размокнут, и корни легко проникнут в землю. Преимущество этого метода еще и в том, что можно выбрать только проклюнувшиеся детки, которые быстро и дружно всходят.

Точно так же я сажаю детки мускари, галантусов, пушкиний, крокусов и других мелколуковичных.

А мелкие семена цветов и овощей этим методом можно «сеять» вообще всю зиму, выбирая самые крупные, а значит, и наиболее жизнеспособные.

Продаю недорого: новые сверхкрупные сорта черной смородины и земляники, йошту, жимолость, Божье дерево, гладиолусы, тюльпаны, нарциссы, пионы (50 сортов), астильбы (40), ирисы (15), сциллы (6), мускари (10), крокусы весенние и осенние (35), хионодоксы, флоксы, белоцветник, галантусы, колхикумы, кандыки, камассии, хохлатки, птицемлечники, пушкинию, ландыш, фритиллярию (Альба, Шахматная и черная Камчатская), диклитру (Дицентра), топинамбур, чеснок стрелкующийся.

Евгений Сергеевич СОКОЛОВ,
423630, Татарстан, г. Елабуга,
ул. Казанская, д. 13, кв. 6

Каждый садовод знает, что, как ни старайся при посеве мелких семян моркови, редиса, репы и других растений, а все равно потом приходится прореживать всходы. Особенно много времени весной идет на высаживание детки гладиолусов. Все труднее становится это делать под старость лет.

Но, оказывается, можно ускорить и облегчить этот процесс. Не применяя никаких маркеров и линейек, можно очень точно выдерживать и глубину посадки, и расстояние между семенами или детками. А самое главное - наиболее трудоемкую часть работы можно сделать дома, удобно расположившись за столом!

За три дня до посадки я замачиваю детки гладиолусов в теплой воде, растворяя в ней гетероауксин (1 таблетка на 10 л) или гумат натрия (3 г на 10 л воды). Детки укладываю в капроновые чулки, отделяя сорта друг от друга узелком, вкладываю этикетки. Через сутки

магазин

ГАЗТЕХНИКА

предлагает широкий выбор бытовых газовых приборов, отопительного оборудования, запорной арматуры и фитингов

Самара, ул. Партизанская 80

ост. "Мебельный комбинат"

работает будни с 9 до 19, суб., воскр. с 10 до 15

без перерыва,

тел. (8462) 38-06-63

2220

Читайте в следующем номере:

❖ Бывает ли стресс у растений? Бывает, да еще какой. Первый из них - замачивание семян.

❖ Если вы хотите вырастить тыкву-гигант, вам помогут рекомендации опытного огородника. Здесь же найдете адреса, по которым можно приобрести семена тыкв, кабачков, патиссонов, других овощей.

❖ Табак используют не только против вредителей, но и в качестве удобрения.

❖ В «Дачнице» N 3 вы найдете подробный рассказ о том, как вырастить розы из черенка.

❖ Лимонник и актинидия пользуются повышенной популярностью, но не все знают об особенностях выращивания этих лиан.

❖ Семена расторопши считаются сильнейшим лекарственным средством при лечении печени, водянки, щитовидки, при варикозном расширении вен. Вырастить это растение и правильно использовать его поможет «Дачница».

Необыкновенный репешок

Газету «Дачница» я выписываю постоянно. И не раз встречала в ней публикации о лекарственном растении репешок обыкновенный. У меня есть возможность выслать всем желающим его семена. На корень и растения репешка урожая 99 года принимаю заявки до 10 апреля. Хочу еще раз напомнить, что репешок лечит самые разнообразные болезни: ревматизм, лихорадку, водянку, геморрой, боли в животе, рвоту. Он прекрасно помогает при насморке, ангине, отеках, ушибах, вывихах и других болезнях. В репешке, кроме всего прочего, есть вещество, которое обладает противоопухолевой активностью. Это растение очень симпатично на вид: прямой стебель высотой до 50-60 см опушен мелкими золотисто-желтыми цветками. В Поволжье, однако, репешок встречается не так часто, зато всюду цветет в Сибири.

Я буду рада, если кто-то захочет поделиться и со мной чем-нибудь для дачи (семена или луковицы цветов, тыквы сладкой и др.).

С уважением, пенсионерка
Нина Федоровна КОРОЛЕВА,
445028, г. Тольятти,
бульвар Королева, д. 5, кв. 35

Выходит 1 и 15 числа каждого месяца

Индекс 31018

ДАЧНИЦА

3₍₁₃₉₎ '99



СЕМЕНА

оптом и в розницу

Самара, м-н "Юность" на пл. Кирова

Тел. (8462) 56-04-77

В Тольятти (8469) 29-70-80 (опт)

СЕМЕНА

АГРОФИРМА
ОЗЕЛЕНЕНИЕ

ОПТОМ: 500

СОРТОВ

• в Тольятти (8469) 39-11-29 абон. 228,
пр-т Ст. Разина, 2А, 1 этаж (СУ "ОЗЕЛЕНЕНИЕ")

• в Самаре (8462) 22-30-80, ул. Антонова-Овсеенко, 44А

В НОМЕРЕ:

На подвое - лучше	2
30 сортов на одном дереве	3
Жизненный тонус повысят лианы	4
Облепиха из семечка	5
Тыква-великанша	6
Табак хорош, но в меру	
Бывает ли стресс у растений?	7
Лунный календарь на февраль	
Ароматный Галилей	
А хозяину - больше всех!	8
Огуречная "шкатулка"	
Тонна с сотки - реальность	
Сохраните раннеспелость	9
Такие разные синенькие	10
Огурцы ... на сливе	11
Помидоры хоть куда	12
Росла мочалка на стремянке	12
Морковные страдания	13
Забор из ... топинамбура	14
Ваш врач - расторопша	15
Лилии из чешуек	16

Учредитель

АОЗТ "ГАЗЕТНЫЙ МИР"

Главный редактор

Нина Владимировна САДЫКОВА

Редакционная коллегия:

Татьяна ХАРИТОНОВА

Елена СОРОКИНА

Валентина КАЙДАЛИНА

Ольга ЧЕРЕДНИЧЕНКО

Александр ФИЛИМОНОВ

Телефоны редакции:

35-14-00, 34-84-46,

34-67-11

▶ (доп. 123).

E-mail: garden@corfed.gss.ru

Адрес редакции:

г. Самара, ул. Ерошевского, 3,
1-й подъезд

Письма и рукописи ждем по адресу:

443086, г. Самара, а/я 10374,

Авторы несут ответственность за
достоверность публикуемой
информации и рекламы.

Перепечатка не разрешается.

По вопросам доставки обращайтесь
в отделение связи по месту жительства.

Тираж 42270 экз. Зак. 6232

Регистр. свидетельство N 013222 от 13.01.95

Отпечатано в типографии ПП "Современник".
г. Тольятти, Южное шоссе, 30.

ПРОГРАММА
«Русский огород»

СЕМЕНА

ОПТОМ и в РОЗНИЦУ

по адресам:

• ул. Урицкого, 1, к. 1. Тел. 36-42-54,

• ул. Самарская, 57.

На подвое - лучше

Я блони и груши я выращиваю на скелетообразователях. Потому что сажать обычное дерево, особенно слабовзрослый сорт - нерентабельно. На старой даче у меня за восемнадцать лет в разное время погибли шесть яблонь и одна груша. Сейчас в погибающей стадии две яблони: Спартак и Коричное полосатое. Выдержали все невзгоды с 1981 года всего четыре дерева: яблоня Дочь Папировки, два дерева Антоновки обыкновенной и груша-дичок. Всех их я превратил в скелетообразователи и привил на каждое от 10 до 20 сортов. Антоновку обыкновенную перепривил потому, что плоды ее в наших засушливых условиях получаются невкусными и гниют прямо на дереве. Дочь Папировки хороша для компота. У груши-дичка я перепривил все скелетные ветви 20-ю культурными сортами и сейчас очень ею доволен. Каждый год она дает обильные урожаи. Зимостойкость высокая - выдержала мороз -40°C.

На подвой у яблони использую дички Китайки розовой: корень у них мочковатый, корневая система имеет как вертикальные, так и горизонтальные корни, которые собирают питание в верхних, наиболее плодородных, слоях почвы. Примерно такие же свойства у подвоев Китайка желтая, Китайка санинская и Грушовка московская. У яблонь с такими подвоями плоды наиболее вкусны и красиво окрашены. У подвоя сорта Анис главные корни направлены, в основном, вниз. Они добывают много воды, и потому дерево засухоустойчиво. Однако корни доставляют мало питания из верхних слоев почвы, так что плоды хуже на вкус и менее симпатичны.

Наиболее показателен по влиянию подвоев сорт Спартак. Если посадить одно дерево этого сорта на Анис, а другое - на Китайку, то внешний вид у их плодов будет разительно отличаться друг от друга. На подвое Анис плоды бледно-зеленые или темно-бордово-зеленые, а на Китайке - ярко-красные, намного вкуснее и ароматнее. Подвой Анис хорош для тех садов, где нет полива, в основном для промышленных. Дачни-

кам же нужно подбирать деревья с подвоем Китайка или Грушовка московская.

На подвой Китайка розовая (в корневую шейку дичка) я прививаю скелетообразователь Китайка розовая - для летних сортов, и скелетообразователь Шаропай - для осенних и зимних. И уже после отрастания дерева-скелетообразователя прививаю скелетные ветви (на расстоянии 40-50 см от ствола) другим сортом. Китайку розовую, Грушовку московскую и Анис серый можно использовать в качестве скелетообразователя и дичком, то есть не прививать в корневую шейку, а сажать семечко, выращивать молодое дерево и у этого дерева-дичка прививать скелетные ветви другими, менее зимостойкими сортами. Но хотя высокая зимостойкость чаще всего наследуется по материнской линии, бывают и слабовзрослые дички у каждого сорта. Поэтому лучше не полениться и привить в корневую шейку зимостойкий скелетообразователь того же сорта, что и подвой.

Китайку розовую и Шаропай я считаю лучшими скелетообразователями для яблони. Но кроме них можно использовать для этих целей такие сорта: Московская грушовка, Дочь Папировки, Июльское Черненко, Антоновка обыкновенная, Куйбышевское, Анис серый. Иными словами, те сорта, штамб и скелетные ветви которых высокостойкие, не подвергаются сильно солнечным ожогам и отходят от ствола не под острым углом, а под углом в 50-80 градусов.

Уже много лет я провожу опыты по отбору лучшего скелетообразователя для груши. Под моим наблюдением на своих и соседских дачах посажено двадцать груш на скелетообразователях: это груши-дички (одна посажена в 1981 году), скелетообразователи сортов Тема, Воложка, Северянка, Чижовская. Последние два скелетообразователя я уже забраковал. У сорта Северянка скелетные ветви отходят от ствола под острым углом, а у сорта Чижовская штамб и скелетные ветви сильно повреждаются солнечными

оками. Все остальные скелетообразователи проходят испытания успешно, деревья здоровы и развиваются нормально, за исключением одного со скелетообразователем Воложка, которое в первый год после посадки получило солнечный ожог и рану на штамбе. Но и оно восстанавливается, рана затягивается, а дерево довольно хорошо развивается.

Проблема возникает из-за времени и места прививки слабозимостойких сортов на скелетообразователе. У **ВОЛОЖКИ** скелетные ветви первые два-три года тоненькие, худосочные и достигают толщины 6 мм (при которой лучше всего прививать черенки) только на второй, а чаще на третий год после посадки скелетообразователя. У сорта **ТЕМА** скелетные ветви сразу вырастают толстенькими, удобными для прививки, но почти около ствола (на расстоянии 10-15 см) начинают загибаться вертикально вверх, хотя и отходят от него под прямым углом. Нужно эту ветвь сначала отогнуть и направить в сторону от ствола, а потом уже прививать.

Этих недостатков нет у третьего скелетообразователя - дичков из Ульяновска. Скелетные ветви сразу вырастают толстенькими и направлены они в сторону от ствола. Но если у сортов Тема и Воложка есть официальные данные о высокой зимостойкости, то эти дички нужно еще проверить сильными морозами и временем.

В литературе рекомендуют в регионах средней России сажать грушу весной, ввиду ее слабой зимостойкости. Но в Самарской области именно в это время года часто бывают засухи, поэтому деревья сильно ослабевают, а некоторые даже погибают. В то же время осенью груша заканчивает вегетацию раньше яблони. Ее саженцы в середине или конце сентября уже можно пересаживать на постоянное место. Груша успевает прижиться, и весенняя засуха ей уже не страшна. **Я сажаю грушу в конце сентября сразу на постоянное место, не занимаясь временной прикопкой.** Сажать ее можно числа до 10-15 октября. Если саженцы куплены позднее, то лучше их прикопать. Весной приобретать саженцы лучше в апреле. Сажать деревья и кустарники в мае я бы воздержался.

30 сортов на одном дереве

Раньше я сажал груши и яблони на расстоянии 4х5 метров друг от друга. Потом убедился, что этого маловато - у больших деревьев происходит сильное затенение.

На предыдущей даче я проверил около 60 сортов яблони и отобрал из них 14: летние - Рейнджер, Мантет, Конфетное; осенние - Спартак, Штрейфлинг; зимние - Жигулевское, Куйбышевское, Беркутовское, Лобо; позднезимние - Спартак, Северный синап, Кутузовец, Богатырь, Волжское зимнее. Всего у меня на новой даче 10 яблонь, на них я и решил разместить все эти сорта.

Нет ничего мудреного в том, чтобы привить на одно дерево 20-30 и более сортов - было бы желание, умение и время. Однако не все сорта уживаются друг с другом, и не все-



гда их большое число полезно. Хотя обычно при увеличении количества сортов на одном дереве его урожайность повышается. Вот каких правил для конструирования придерживаюсь я:

- подвой желательно использовать районированный. Мне больше нравится Китайка розовая;

- все яблони я выращиваю на скелетообразователе. Для летних и осенних сортов прививаю в корневую шейку подвоя скелетообразователь Китайку розовую, а для зимних и позднезимних сортов - скелетообразователь Шаропай;

- три нижние скелетные ветви скелетообразователя лучше прививать более зимостойким и высокорослым сортом;

- лидер и остальные две-три скелетные ветви прививаю средне- или слаборослым сортом, менее зимостойким и более поражаемым паршой. Наверху больше солнца, ветер

сильнее обдувает и подсушивает крону, да и от земли далеко, где зимуют и сохраняются споры парши.

И летние, и зимние

На даче желательно иметь хотя бы по одному сорту яблони ранне-летней, летней и поздней. Но для одной семьи три дерева с летними сортами многовато, достаточно иметь одну-две яблони. Я их объединил следующим образом: Конфетное-Рейнджер (первый сорт - это три нижние скелетные ветви, а второй сорт - лидер и остальные скелетные ветви), Спартак-Мантет, Штрейфлинг-Спартак (для эксперимента привил Штрейфлинг в штамб дичка Грушовки московской), Штрейфлинг-Спартак (подвой Китайка розовая, скелетообразователь Шаропай). Штрейфлинг мне очень нравится вкусом и видом плодов, высокой зимостойкостью дерева. Но он поздно вступает в плодоношение - на седьмой-восьмой год. Чтобы уменьшить этот недостаток, можно привить в крону еще один сорт, который начинает плодоношение на третий-пятый год. Для этого я выбрал канадский сорт Спартак. Плоды у него вкусные и хранятся долго, но само дерево слабозимостойкое. Оно имеет малую крону и растет медленно, примерно так же, как Штрейфлинг. В предыдущем опыте я привил лидер сортом Орлик, но он хотя и имеет среднерослую крону, в первые годы растет довольно сильно и подавляет скелетные ветви Штрейфлинга.

Яблоки сорта Куйбышевское нам понравилось добавлять в квашеную капусту. А сами по себе они нам не очень импонируют. По вкусу мне больше нравятся Спартак и Штрейфлинг, плоды у них более сочные. Жигулевское хорошо для праздничного стола, но плоды могут потерять вкус уже через две недели. Хорошо хранится Северный синап. Крупные, вкусные плоды сорта Богатырь лежат до апреля-мая. Срок хранения яблок Лобо меньше, до марта, но они вкуснее и красивее.

Мне всегда нравился Кутузовец, но последние два года я в нем разочаровался. Часто болеет стекловидностью и загаром.

Материалы подготовил
Геннадий Викторович КУРОЧКИН,
ученый агроном, г. Тольятти

Жизненный тонус повысят лианы

(Начало в № 2)

Лимонник и актинидия более отзывчивы на уход, чем жимолость. Однако рекомендации по их выращиванию в Сибири, на Дальнем Востоке, в Москве или Санкт-Петербурге вряд ли подходят для климата Самары.

Уют для корней

В наших условиях сажать их нужно перед каким-нибудь притеняющим объектом (в тени, в полутени), например, с северной стороны строений. Иначе их нежные листья начинают выгорать уже в апреле, и в конечном итоге сохнет полностью все растение. Открытое солнце и суховейные ветра для них опаснее, чем сильные заморозки. По этой причине лимонник и актинидию не следует сажать за отдельными деревьями. Лианы активизируют свой рост уже при температуре +5°C. В это время листвы у деревьев еще нет, а голые ветви не образуют достаточной тени. И результат известен - иссушение почвы и гибель растений.

Корневая система у этих вьющихся кустарников поверхностная. Из-за этого не рекомендуется глубокое рыхление почвы под ними. Однако, если приучить себя ежедневно проверять влажность почвы в зоне корней, то ничего страшного не случится. Лианы будут активно расти и плодоносить.

Плоды у них сочные и полезные. **Актинидия коломикта ценна тем, что в двух плодах содержит суточную норму витамина С.** Все растение лимонника, а особенно его плоды обладают тонизирующим, адаптогенным, противоаллергическим действием, влияют на кровяное давление.

Лианы предпочитают плодородные, богатые органикой почвы с кислой реакцией. Поэтому их нужно обильно подкармливать перепревшим навозом (один-два раза за лето) или торфом. Известь лучше не вносить. Актинидия требует больше калия (древесная зола), а лимонник - калия и азота (птичий помет). Однако подкормками золой лучше не увлекаться, так как она, подобно извести, дает щелочную реакцию в почве. С птичьим пометом вообще нужно быть осторожным. В неразведенном состоянии он буквально «сжигает» (из-за избытка азота) любые растения. Меру нужно

соблюдать и при подкормках минеральными удобрениями, несмотря на то, что различные источники такие подкормки рекомендуют. Может быть, это подходит для регионов с очень бедными, малогумусными почвами. В Самаре на легких и средних почвах достаточно внести два ведра перегноя (навозного, листового или какого-то другого) на один куст при посадке и по ведру на почву один-два раза в год. Это будет одновременно и удобрением, и прикрытием почвы от иссушения и потери влажности. На тяжелых почвах вместо двух ведер перегноя вносят одно ведро перегноя и одно ведро песка. Для мульчирования (покрытия почвы) сойдут и опилки.



Добавлю еще насчет минеральных подкормок. Стоило мне только внести даже пятую часть (от рекомендуемой под другие культуры) азотно-фосфорно-калийного удобрения на квадратный метр под сто штук двухмесячных растений лимонника, как на следующий день они сразу же сбросили листья. Часть совсем погибла, часть как бы «заснула» (вступила в период покоя) и одревеснела. Спустя месяц листья восстановили только 25 растений и подросли лишь на 10-20 см за год. Среди них было отобрано три наиболее устойчивых, которые на следующий год выросли еще на 150 см (в умеренно обогреваемой теплице). Вегетативное размножение и тщательное испытание этих и им подобных отборов позволит выявить наиболее подходящие элиты для выращивания в условиях Самары. Для начала испытаний требуется

размножить растения в достаточном количестве. Это не так-то просто, потому что черенками лимонник укореняется, в лучшем случае, лишь на 20%, и то в специально созданных условиях. Надежней размножать корневищами и отводками, но их бывает немного. Больше корневищной поросли образуется, если лимонник не подвязывать к опоре. Но тогда он перестанет расти, цвести и плодоносить.

Под влажной тенью

Положительное влияние на устойчивость лимонника оказывает повышенная влажность воздуха. В 1997-1998 годах в небольшой тепличке он выдерживал у меня температуру +37°C довольно длительное время. Влажность воздуха и почвы при этом были ощутимо высокими. Рост побегов не прекращался. **Сухость воздуха в сочетании с недостаточностью увлажнения почвы в открытом грунте особенно губительны для молодых растений - в первые два года жизни.** Они быстро увядают. Поливать надо так, чтобы почва все время была во влажном состоянии, и не было застоя воды. В более позднем возрасте, когда корневая система у лимонника становится разветвленнее и проникает глубже (основная масса корней все равно остается на поверхности), растение становится относительно устойчивее к засухе.

Для выращивания лимонника лучше подходит полутень, чем открытый участок. При посадке на более освещенном месте хотя бы его нижняя часть должна быть в тени. Без должного ухода, без шпалеры (лучше высотой два метра) в течение 10 лет лимонник может оставаться высотой лишь 50 см и не плодоносить. Шпалера должна быть рассчитана не на один десяток лет, так как снятый с опоры во взрослом состоянии лимонник может оставаться в угнетенном состоянии или погибнуть. На опоре его побеги достигают высоты - 5-6 м.

Что и как сажать

На одной даче сажают не менее двух растений на расстоянии 1-1,5 м (для Самары). Хотя лимонник и самоплоден, но при перекрестном опылении урожай заметно выше. Остерегайтесь использовать для посадок растения с неизвестными свойствами, так как существуют четыре полные формы лимонника:

некоторых пол постоянный; у других чередуется (один год мужской, другой - женский). А бывает, что на одном растении ежегодно и мужские, и женские цветки. Для выращивания на даче лучше подходят последние растения. Селекция в научно-производственных и исследовательских учреждениях направлена на отбор именно таких форм. Однако в настоящее время нет еще государственно признанных районированных сортов. Первый наиболее урожайный культурный сорт лимонника - **Садовый-1** - выведен в Киеве. Лучших сортов пока не существует. В средней полосе России и в Самаре он довольно сильно подмерзает и не годится для выращивания. Отборные (элитные) формы лимонника из Нечерноземной полосы России подходят для выращивания в любительских садах, но в условиях Самары нуждаются в дополнительной проверке. Дачники сами, не дожидаясь, активно выращивают и распространяют собственные отборные сеянцы. В Самарской области они достаточно устойчивы, но, как правило, малоурожайны или не плодоносят, поскольку взяты от неизученных форм или от таких же малоурожайных. Семена или отводки, полученные от лучших испытанных гибридных элит, позволят исправить эти недостатки.

В Самарской области лучший срок посадки лимонника осенью, а посев стратифицированными семенами - весной. Секют их в проветриваемом парнике при условии обеспечения достаточной влажности воздуха и предохранения от перегрева. В первый год посева или посадки корни молодых растений лимонника лучше укрыть на зиму опавшей листвой слоем 10-20 см, предохраняя ее от выдувания ветром. В дальнейшем никаких укрытий и снятия со шпалеры не требуется. При нашей активно наступающей весне лимонник скорее высохнет (без полива), чем вымерзнет (без укрытия) зимой. Готовится к зиме он своевременно.

На мой взгляд, в условиях Самары лимонник не очень хорошо выдерживает пересадку. Но, прижившись, довольно стойко переносит наш климат. Специальной обрезки для лимонника не требуется. Просто при сильном загущении в июне-июле прореживают крону и осенью удаляют корневую поросль. При обрезке весной он может погибнуть.

(Продолжение следует)

Геннадий Иванович СОБОЛЕВ,
кандидат сельскохозяйственных наук, г. Самара

Рекордсменка из семечка

Сеянцы облепихи требуются в двух случаях: чтобы получить привычные к нашему климату растения и чтобы вырастить мужские экземпляры. Обычно в литературе указывают, что на пять-шесть женских растений нужно одно мужское. Может, по теории этого и достаточно для опыления. Но на практике очень часто «мужчины» погибают и «женщины» остаются при своих интересах, то есть завязывают минимальное количество ягод от случайного опыления. Урожай - несколько стаканов с куста, в то время как **при качественном опылении можно собрать 10-16 килограммов.** Мужские растения к тому же слабо дают молодую поросль, а женские с началом плодоношения образуют значительное количество отпрысков. Как я заметил, женские черенки укореняются быстрее, чем мужские. Все это и обуславливает немалую потребность в мужских экземплярах растений. При семенном размножении выходит примерно равное количество тех и других особей, поэтому я время от времени и практикую рассев семян.

Что же касается адаптации к климату, то сеянцы как правило, более устойчивые. Они с младенчества привыкают к данной местности, к ее воздуху, морозам и отличаются высокой живучестью по сравнению с саженцами. Более того, сортовые саженцы, завезенные издалека, очень часто вообще погибают через два-три года после начала плодоношения. Так у меня, в частности, произошло с сортами Дар Катуни, Витаминной и другими. Вот почему наряду с сортовыми у меня растут доморощенные сеянцы, один из которых однажды подарил мне рекордный урожай - четыре ведра с одного деревца. Это как минимум 40 килограммов. Обычный урожай облепихи не превышает 10-13 килограммов и уже считается хорошим.

В марте сею семена облепихи в горшок на окно.

Сначала сеянцы растут медленно, особенно в первые недели своей жизни и при посеве на грядку их трудно сохранить.

Семена проращиваю в тепле, на батарее водяного отопления, в



мокрой тряпиче. Пророщенные раскладываю на слабо уплотненную увлажненную землю в горшке и засыпаю сверху рассыпчатой землей слоем сантиметровой толщины, чтобы семян не было видно. Для смеси я использую в равном количестве суглинок и дерновую почву. Взойдут растения и в парниковом перегное, но их корешки будут развиваться слабо из-за обилия питания. При пересадке плохая корневая система также не помощник. Горшок закрываю стеклом и ставлю на светлое место, на солнце. Всходы получаются дружные, да и крепче, чем те, что растут в темноте.

После того, как растения вырастут на полспички, стекло убираю, но не сразу, сначала делаю щель на ночь, которую постепенно расширяю, приучая молодежь к более сухому воздуху. Можно обойтись и без стекла, но при этом быстро пересыхают семена и земля, чего нельзя допускать, так как подсушенные растения быстро погибают. После того, как минуют заморозки, сеянцы высаживаю в грядку. Обязательно на светлое место. В полутени они вытягиваются и требуются большие усилия, чтобы потом сформировать продуктивную крону. Первое плодоношение из-за этого затягивается, теряется время и урожай.

Мои сеянцы хорошо переносят непогоду. Плодоносили даже весной 1979 года после 46-градусного мороза.

Троя Федорович ПШЕНИЧНИКОВ,
155500, Ивановская область,
г. Фурманов, ул. Мичурина, д. 3, кв. 96

ТЫКВА - великанша

Существуют тыквы крохотные, декоративные, размером с детский кулачок. И такие, что с трудом могут поднять несколько крепких мужчин. Вес тыкв некоторых сортов может достигать 30-60 кг. И названия у них соответствующие: Стофунтовая, Великан, Большой Макс, Голиаф, Крупноплодная, Мамонтовая. Они обладают высокими пищевыми и кормовыми достоинствами. В некоторых ее сортах (Мраморная, Испанская, Столовая зимняя А-5, Миндальная, Лечебная, Голубая зимняя, Забава, Золотая палица, Къеб, Медовая гитара, Сахарная, Чалма Султана, Медовая) 8-12% сахаров, то есть они почти такие же сладкие, как арбуз.

Расскажу об особенностях выращивания тыквы-гиганта.

Семена я замачиваю в слабом растворе марганцовки, потом на сутки оставляю их в чистой теплой воде. Сразу высеваю в рассадные горшки. Некоторые дачники проращивают семена в тряпочках и ждут, пока они проклюнутся. Но у многих сортов семечки с такой толстой скорлупой, что в тряпочках они плесневеют и не наклевываются вообще. А предварительно замоченные семена прекрасно прорастают уже в горшочках. Это я испытал на практике.

Высев тыкв в горшочки произвожу за 25-30 дней до предполагаемой высадки рассады в грунт. На постоянное место сажаю их в шахматном порядке, квадратно-гнездовым способом, по два растения в ямку. Лунки готовлю заранее, шириной 20 x 20 см и глубиной 50-60 см. Высыпаю ведро перегноя или компоста, два стакана древесной золы, спичечный коробок суперфосфата. Перемешиваю, присыпаю плодородной землей, обильно поливаю лунку и высаживаю рассаду с комом земли. Лунки мульчирую.

Я всегда оставляю самый первый завязавшийся плод, причем опыляю цветок вручную и обвязываю марлей, чтобы он не перепылчился. Затем обрываю все растущие выше побеги и плоды. Этот прием дает плоду нормально развиваться, все питательные вещества поступают только к нему. И осенью он порадует и своим видом, и размером.

Уход за тыквами минимальный. Прополка, рыхление, мульчирование подручными материалами, полив под корень - в засушливое лето два-три раза в неделю теплой водой.

Подкармливаю навозной жижей через две недели после посадки, а затем два-три раза в месяц в период цветения и завязи плодов. После сбора урожая тыквы должны «дойти», созреть.



Некоторые плоды могут лежать до весны и лета. Это сорта **ИСПАНСКАЯ, ЧАЛМА СУЛТАНА, ТЫКВАДЫНЯ, УОЛТОНСКИЙ МАСЛЯНЫЙ ОРЕХ, ПЕРЕХВАТКА, ЯРМАРКА, АРКАНЗАССКАЯ, АНАНАСНАЯ, ВИРДЖИНИЯ, ВЕЛЬТРУШКА, ДЖЕК, О'ЛАНТЕР, ЗИМНЯЯ СЛАДКАЯ, ЗОЛОТАЯ ПАЛИЦА, КАВКАЗСКАЯ, МОЗОЛЕВСКАЯ, МНОГОСЕМЯННАЯ, СЛАВУТА, ТЫКВА-ОГУРЕЦ, УКРАИНСКАЯ МНОГОПЛОДНАЯ.**

Из тыкв мы готовим каши, начинку для пирожков, мантов, делаем запеканки, блины.

"Дачница" №3

Любим мы и тыквенный сок. Готовим его так. Срезаем верхушку, выбираем семена и мезгу, засыпаем доверху сахаром, накрываем срезанным кружком, и плотно укутываем целлофаном, чтобы в тыкву не поступал воздух. Через неделю сок готов - очень приятный, витаминный.

Семенами тыкв можно лечить многие болезни.

Свежие, хранившиеся не более года семена тыквы принимаем по 50 штук утром натощак, за два часа до еды. Это укрепляет организм, помогает от аденомы и простатита. Горсть нечищенных семян залить теплой водой, прикрыть марлечкой. Когда они наклюнутся, перемолоть на мясорубке. Залить стаканом кипятка в термосе, томить два часа. Употреблять за 30 минут до еды по 1/3 стакана каждый день.

От глистов: смешать в равных количествах листья полыни и семена тыквы. Компонентов взять столько, чтобы наполнить бутылку на треть.

Налить бутылку доверху водкой. Можно - хорошим самогоном, предварительно очищенным марганцовкой. Делать очистку так. В бутылку всыпать немного гранул, хорошо взболтать, дать отстояться с неделю, пока не выпадет осадок. Затем осторожно слить прозрачную жидкость.

Состав настаивается в течение недели в теплом месте или на солнце. Пьют настойку два раза в день до еды по одной рюмке - перед обедом и ужином. Срок употребления этой целительной настойки - несколько недель, пока глисты не перестанут выходить из больного.

Всем, кого интересуют лучшие сорта тыкв, кабачков, патиссонов, кукурузы, могу продать их семена. Цена пакета тыкв, кабачков (10 шт.) - 3 руб., кукурузы (30 шт.) - 1 руб. + 20% от суммы на пересылку бандероли. Высылаю без обмана. Жду ваших заказов и подписанный конверт по адресу: 353715, Краснодарский край, Каневской район, ст. Челбасская, ул. Ленинградская, д. 26.

Валерий Иванович БРИЖАНЬ

Хотела бы получить ответ вот на какой вопрос. Один из наших соседей привез вместо навоза или перегноя табачные отходы - целую автомашину. И засыпал ими всю дачу. Не вредно ли это для посадок и что это дает? Может, это от вредителей? На нашем массиве всех замучили черные мураши и колорадский жук.

Р. Фролова, г. Самара.

В таких количествах табак, вне сомнения, вреден.

Как удобрение он мог бы принести пользу, отлежавшись два-три года и перепрев. Тогда его можно использовать как компост.

Конечно, за зиму он немного вы-

Табак хорош, но в меру

щелочится, но не настолько, чтобы полностью лишиться ядовитых свойств. А о том, что он ядовит, знают все огородники. Из него когда-то даже изготавливали никотинсульфит, средство против вредителей.

Лучше всего было бы поделить эти несколько тонн табачных отходов между всеми соседями, которые могли бы ими опылять или опрыскивать овощи, кусты и деревья пять-шесть лет. Такой совместный массированный удар по вредителям

сада и огорода был бы действительно эффективным. А если один дачник на какое-то время избавится, к примеру, от той же крестоцветной блошки, она вскоре к нему переселится с соседних дач.

Скорее всего, у соседа Р. Фроловой муравьи нынешним летом погибнут. Но яд, содержащийся в табаке, убьет и растения. Овощи сажать на этой почве нынешней весной однозначно нельзя.

Василий Алексеевич МОЛЧАНОВ,
ученый садовод, г. Самара

Бывает ли стресс у растений?

Бывает, да еще какой! Ведь наши с вами питомцы - живые существа, только разговаривать не умеют. Одно из самых сильных «потрясений» в их жизни - это когда совершенно сухие семена кладут в банку с водой, замачивая перед посадкой. Многие семена при этом просто гибнут - зародыш страдает от резкого перехода от почти полной сухости до 100% влажности. Чтобы этого избежать, опытные дачники семена зимой на рассаду высевают сухими во влажную землю и спокойно ждут всходов. Или, перед посевом весной в грунт, насыпают тонким слоем на плотную влажную ткань, сворачивают «рулетиком» и помещают в полиэтиленовый мешочек.

Для рассадных растений второй серьезный в жизни этап - пересадка и пикировка. Часто приходится слышать жалобы: «Рассада была хорошая, а урожайность неважная, не все плоды соответствуют описаниям». А причина часто кроется вот в чем. Многие вместо того, чтобы с осени подготовить добротную землю для рассады, покупают в магазинах нейтральную или слабощелочные торфоперегнойные смеси, а кое-кто даже берет глубинную землю из карьеров или отработанные захимиченные тепличные смеси. Выращивают в ней рассаду, привозят на дачу, и она оказывается в кислой земле под ярким весенним солнышком. Как растению не заболеть от столь резкого изменения условий!

Такая же история происходит, если игнорируются советы о стратификации семян барбариса, садовых жимолостей, калин.

И вот еще о чем хочется сказать. Я уже сообщал, что реализую посадочный материал чеснока Виткрофт. Формируя заказ, я специально собираю в пакетик бульбочки с растений, выросших на различных почвах (благо, площадь и структура почв моего питомника это позволяет) - суглинках, супесях, черноземе. То есть растения заранее адаптированы к изменениям условий жизни. Чтобы бульбочки не травмировались при пересылке и не пересохли, они упаковываются в пакетики - фольгированные или из плотной бумаги, и пересыпаются чешуйками, в которых они росли. Вроде бы мы все предусмотрели и обо всем позаботились - а кто-то считает, что мы мусора насыпали. Часто заказчики обижаются, что я не высылаю бульбы в декабре-феврале. Но переслать бульбы в 20 градусов мороза - значит их сгубить. Да и в разгар зимы их никто не сеет. Поэтому заявки принимаются в любое время (причем - чем раньше, тем надежнее), а вот рассылка возможна только в августе-сентябре.

Запрос на бесплатный каталог имеющихся у меня культур присылайте по адресу: 443016, г. Самара, а/я 2575, «Семена и саженцы от дяди Вали».

Валентин Викторович ВАНТЕНКОВ,
г. Самара

ПРОДАЮ

● Фасованные удобрения, купорос медный, железный.
Тел. 251-163.

● Семена разнообразных любительских сортов томатов и луковицы, школку и детку лучших срезочных сортов гладиолусов. Для высылки каталога присылайте конверт с обратным адресом.

443087, г. Самара, а/я 6700.
Нина Егоровна Власова,
тел. 51-58-28.

● Предлагаю посадочный материал гладиолусов 130 лучших сортов на любой вкус от простых до супергофрированных всевозможной окраски. Вышлю бесплатный каталог при наличии подписанного конверта с вашим адресом.

446013, г. Сызрань,
ул. Фрунзе, д. 50, Анатолию
Андреевичу Оболенскому.

● Семена овощных и цветочных культур, средства защиты растений.

Тел. в Самаре: 25-46-48.

● Луковицы и детку гладиолусов отечественной и зарубежной селекции - 200 сортов (много новинок).

Тел в Самаре 41-91-61.

● Для больших любителей сада и огорода: много лет выращиваю редкие культуры и сорта. Вышлю семена и саженцы. Научу выращивать. Жду конверт с обратным адресом для каталога. 140160, Московская область, г. Жуковский, а/я 135. Ю. В. Петров.

Лунный посевной КАЛЕНДАРЬ на февраль

"Дачница" № 3 Ароматный Галилей

Дыня Галилей - новинка сезона 1997 года агрофирмы «Гавриш» - признана лучшим сортом на территории России. Она вызревает при среднем сроке посадки в грунт или теплицу. Плод округлый, массой 1 кг, поверхность покрыта сеточкой серого цвета. Мякоть зеленовато-белая, очень сладкая и душистая, тающая во рту. Семенное гнездо очень маленькое.

Рассадой начинаю заниматься за 20-25 дней до высадки в открытый грунт. Семена 30 минут протравливаю в марганцовке, высаживаю в стаканчики высотой 7-10 см. На дно стаканчика кладу несколько чешуек репчатого лука - они стимулируют рост растения, а затем заполняю опшпаренными опилками.

Так как опилки долго сохраняют влагу, пористы, не уплотняются, в них достаточно кислорода, то и корневая система растения развивается мощной. Раз в неделю подкармливаю под корень питательным раствором полного минерального удобрения, из расчета 1/4 чайной ложки на трехлитровую банку отстоявшейся теплой воды. Рассаду в грунт высаживаю с 1 по 6 июня (по погоде). Грядку заправляю перегноем, золой, прошлогодними опилками, оформляю лунки. В каждой из них делаю две ямки по высоте рассадного стаканчика, наливаю в них воды. Ставлю растение в ямку, обжимаю землей и вновь осторожно поливаю. Кстати, у рассады корневая система мощная, просто загляденье. Пересадку произвожу в ве-

черные часы. Если погода жаркая, можно рассаду притенить веточками кустарника, воткнув их вокруг растения. На случай похолодания на лунку кладу дощечку, а поверх нее набрасываю ткань от старых вещей и присыпаю ее землей. Растения, укрытые таким образом, переносят заморозки гораздо лучше, чем накрытые пленкой.

Сорт дыни Галилей короткоплетист, устойчив к мучнистой росе и к увяданию. Центральный побег я прищипываю. Цветки с завязью обычно расположены в первых узлах боковых побегов. **Дыню нужно сажать подальше от огурцов, так как это соседство ухудшает вкус плодов, делает их водянистыми.** После появления завязей растение поливаю умеренно. Дыню снимаю, когда она легко отделяется от плодоножки, приобретает характерный желтый цвет и аромат.

Мечтой селекционеров еще со времен Мичурина было вывести сорт дыни для средней полосы России с прекрасным вкусом и ароматом. Эта мечта наконец-то осуществилась.

Всем, кого заинтересовала моя статья, помогу с семенами дыни сорта Галилей, а также очень сладких сортов тыкв - Хлебная, Ананасная; арбузов: ультраскороспелого Борчанский и среднеспелого Роза Юго-Востока; коллекционных любительских сортов томатов. В письме-заказ вложите конверт с обратным адресом.

Василий Григорьевич ЗЕМКОВ,
640023, г. Курган, 2-й микр., д. 8, кв. 236

А хозяину - больше всех!

С землей возиться я очень люблю. И земляца платит мне тем же - всегда я с хорошим урожаем. Вот некоторые из моих «дачных» хитростей.

За все годы, что имею дачу, я ни разу не пересаживала землянику, хотя много раз слышала, что это необходимо. А какая в этом нужда? Вот ягоды отойдут, я косой скашиваю все листочки, выбрасываю старые корни, рыхлю, кладу навоз. А как приду весной, обязательно разбросаю по всей делянке, где клубника растет, суперфосфат. Вот и весь секрет. Урожай ягод у меня каждый год такой, что все удивляются.

Чтобы клещ не донимал смородину, я ранней весной обдаю ее кипятком. А уж когда отцветет - бордоской жидкостью или отваром из сосновых веток. Этим же отваром очень хорошо все поливать. Делается он так: ветки положить в воду (в соотношении 2:1), как она закипит - поварить еще с часок на огне. Потом добавить чайную ложку этого отвара на ведро воды - и ваше средство готово.

И еще. Что бы я ни сажала, обязательно приговариваю: «Дай Бог, чтоб уродилось и для жуликов, и для бедных людей, а хозяину - больше всех!». Ранса Васильевна ЛОМОНОВА, г. Самара

НАИЛУЧШИЕ ДНИ
для посадки и пересадки
основных овоще-
бахчевых культур

КУЛЬТУРА

АРБУЗ, ДЫНЯ	25, 26
БАКЛАЖАН, ТЫКВА, КАБАЧКИ, ПАТИССОНЫ	17, 18
БОБЫ ОВОЩНЫЕ	18, 21
ГОРОХ, ФАСОЛЬ	21-23
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ и ЦВЕТНАЯ	26
КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ и БРЮССЕЛЬСКАЯ	19, 20, 25
КУКУРУЗА	21, 22, 25
ОГУРЕЦ	18, 25, 26
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	25, 26
ПЕРЕЦ ГОРЬКИЙ	18-20
ПЕТРУШКА	4-6, 12, 13
ПОДСОЛНЕЧНИК	27
РЕВЕНЬ, ЗЕМЛЯНИКА	21, 22
САЛАТ, ШПИНАТ	17, 18, 24
ТОМАТЫ	17-21, 25, 26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7, 12
КАРТОФЕЛЬ	8-13
МОРКОВЬ	8, 12, 13
РЕДИС	7, 8, 13
РЕДЬКА, РЕПА	5-8
СВЕКЛА	17, 18, 21, 22
ЧЕСНОК	7-10

«ЗАПРЕЩЕННЫЕ» ДНИ
для посадки и пересадки
основных овоще-
бахчевых культур

Все вышеуказанные
культуры

14-16

ПРИМЕЧАНИЕ:

Для регионов, местное время которых отличается от московского более чем на 5 часов, дату в посевном календаре необходимо сдвигать на один сутки вперед.

Календарь удобен для весенне-летних посевов в открытом грунте, круглогодичного тепличного хозяйства и разведения зимнего огорода на подоконнике.



Огуречная «шкатулка»

Залить холодной водой на пять-шесть часов. Хорошо промыть, ополоснуть. Ошпарить крутым кипятком и сразу же обдать холодной водой. Затем консервировать как обычно, методом двукратной заливки.

Второй секретик я назвала «огуречная шкатулка». Узнала я его, когда у меня и огорода-то не было. И теперь сама решила им воспользоваться.

Кто зимой откажется от свежих огурцов? Сохранить их можно так. По краю или по середине грядки с **огурцами не раннего сорта сажают позднюю капусту**. Огурцы, кстати, можно посадить пореже, чтобы плети не запутывались, не переплетались. Когда огурчики немного подрастут, «заправить» их в центр капуст-

ного кочана и осторожно закрыть капустным листком. Таким образом в кочан можно постепенно «упаковать» несколько зеленцов. Они останутся внутри, а кочанчик будет расти и расти. **Осенью капусту снимать вместе с огуречным корнем**. Хранить ее, как обычно, можно подвесить кочаны «вниз головой». Огурчики сохраняют свежесть до Нового года.

Вышлю рецепт изготовления в домашних условиях шпротов из кильки. Стоимость 7 рублей.

Людмила Юрьевна ШАМШУРИНА,
426037, Удмуртия, г. Ижевск,
ул. Гагарина, д. 37, кв. 113.

ОТ РЕДАКЦИИ: Напомним рекламодателям, что объявления о предоплате «Дачница» не печатает.

С удовольствием читаю вашу газету, и хотя огородница я молодая, всего три года, у меня уже есть свои секретки.

Консервированные огурцы останутся зелеными как на грядке, если их подготовить таким образом.

Тонна с сотки - реальность

Уважаемые дачники!

Многие знают, но далеко не все выполняют простые профилактические мероприятия по снижению поражения картофеля фитофторозом. К их числу, в частности, относятся скашивание и сжигание ботвы до массового поражения фитофторозом, подготовка клубней - зеленение на свету, промывка, просушка и выбраковка пораженного семенного материала перед закладкой на длительное хранение и так далее.

Поэтому предлагаю всем желающим свою книгу-пособие «Картофель: 1 тонна с сотки - реальность». То, о чем в ней написано, в принципе не ново. Это - почти вековой обобщенный опыт нашей семьи. И он позволяет поднять урожайность до 100 ведер с сотки при ручном и до 240-560 ц/га при промышленном способе производства, снизив заболеваемость паршой и фитофторозом.

Моя книга рассчитана на широкий круг читателей и специалистов. Хотя я допускаю, что некоторые утверждения в ней покажутся кому-то спорными. Но как бы то ни было, я предлагаю хорошо зарекомендовавший себя из года в год метод получения высоких урожаев картофеля.

За книгой-пособием обращаться по адресу: 630055, г. Новосибирск-55, а/я 76.

Высылаю также семена великолепных тыкв, арбузов и дынь сибирской селекции. Конверт с обратным адресом обязателен.

Михаил Николаевич ЗАХВАТКИН, кандидат технических наук, старший научный сотрудник Института ядерной физики СО РАН

Как сохранить раннеспелость сорта

Для сохранения раннеспелости сорта много значат сроки посева томатов на семена и высадки в открытый грунт. Так, **томат Балконное очарование, высеянный 15 февраля на рассаду и 10 мая - в открытый грунт, дал зрелые плоды уже 18 июня**. А высеянный 8 марта и распикированный под пленочный тоннель, только 14 июля. **Точно так же влияют сроки сбора плодов на качество семян** - выделенные в июле дали урожай на 30% больший, чем выделенные в более поздние сроки. Надо замечать растения, лучшие по урожайности, скороспелости, устойчивости к заболеваниям и брать семена именно с них.

Семена вместе с частью сока вынимаю ложкой и выкладываю в стакан. Чего-либо доливать (даже воды) не нужно, иначе они начнут прорасть.

Для улучшения посевных качеств семян отбираю плоды первых трех сборов. Семена созревают еще до покраснения плодов, поэтому **можно собирать помидоры и в молочной спелости, с последующим дозариванием**. Был случай,

когда выброшенные на помойку маринованные томаты дали хорошие всходы и не погибли при весенних заморозках.

Семена должны бродить три-пять дней, пока на поверхности не появится слой плесени. При брожении накапливается молочная кислота, обеззараживающая семена от бактериального рака. Как только содержимое стакана разделится на две части - светлая снизу и семена сверху, семена промываю и просушиваю. Храню их в бумажных пакетиках с надписью сорта и годом сбора.

Процесс подготовки семян огурцов - такой же. Отличие только в том, что они лежат в комнате до тех пор, пока «шкурка» не станет мягкой.

Предлагаю обменяться семенами. У меня большая коллекция томатов, перцев, огурцов, тыквы сладкой, кабачков и так далее. А мне нужны семена редких томатов и цветов. Всем желающим для ознакомления с сортами вышлю каталог в вашем конверте с обратным адресом.

Валерий Иванович БРИЖАНЬ,
353715, Краснодарский край,
Каневской район, ст. Челбасская, ул. Ленинградская, д. 26

Такие разные синенькие

Баклажан на своей родине в Индии, Бирме, как кстати, и томат - многолетнее растение. У нас, к сожалению, однолетнее. Но и за короткие летние месяцы он способен дать высокий урожай, его плоды украсят грядку.

Очень интересен сорт **СНОУБОЛ** (США). Его кусты высотой до 60 см буквально усыпаны круглыми плодами, которые при полной спелости желтеют. Весят они до 100 г. Поскольку кусты компактны, их можно высаживать чаще, чем кусты других сортов.

Белые плоды сорта **ЭВА** (США) по форме не отличишь от яйца. Их масса 70-80 г. Сорт высокоурожайный. Очень декоративный.

У сорта **УАЙТ ЛОНГ** (Канада) плоды тоже белые, но удлиненно-овальные, с острым кончиком, средней массой 100-150 г и практически не имеют горечи.

Поистине гигантами выглядят на грядке баклажаны сортов **БАРБЕНТАНЕ** и **ЛОНГ ПЕРПЛ**. Куст Барбентане (Голландия) вырастает высотой до 1,5 м. Плоды хоботовидные, черно-фиолетовые, 25-30 см длиной и массой до 500 г. Они нежны и вкусны. При хорошем уходе с каждого растения можно снять до 4 кг баклажанов.

Чуть пониже - до 1 м - кусты у **ЛОНГ ПЕРПЛ** (США). Плоды у него удлиненно-грушевидные, фиолетовые, длиной 25 см, средней массой 300-400 г с небольшим количеством семян. Урожайность - до 3,5 кг плодов с куста.

Рассаду баклажанов двух этих сортов нужно сажать пореже. Следует и вовремя позаботиться об установлении опор, иначе кусты могут наклониться.

Свои преимущества у раннего

высокоурожайного сорта **МИН ДИН** (Китай). Его раскидистые кусты невысоки (40-50 см). Цилиндрические, фиолетово-сиреневые плоды длиной 15-20 см и средней массой 300-400 г. Созревают очень рано. При посеве рассады в феврале первые плоды можно снять уже в июне!

Другой ранний сорт **БОЙ БЕЛЛ** (США) - настоящий малыш, его высота не превышает 40 см. А некрупных иссиня-черных плодов массой 50-60 г так много, что почти не видно листьев. Мякоть плотная, без горечи. Сажают до 6-9 растений на 1 кв. м. Подходит он и для комнатного выращивания.

Из отечественных ранних сортов хорош **ВИКАР**. Куст высотой 60-70 см, хорошо ветвящийся. Плоды светло-фиолетовые, матовые, грушевидной формы, массой до 200 г, очень красивы. Сорт высокоурожайный, холодостойкий. Отдача урожая дружная.

У нового сорта **РОБИН ГУД** кусты невысокие и раскидистые. Грушевидные плоды длиной до 20 см, массой 200-300 г. Сорт высокоурожайный, раннеспелый. Подходит как для пленочных теплиц, так и для открытого грунта.

Из сортов с очень крупными плодами оригинальной формы заслуживает внимания **ВЕЛИКИЙ ПУРШЕ** (Франция). Плоды у него в форме колокола длиной до 20 см и шириной 15-28 см, розово-фиолетовые, полосатые. Средняя масса 500-800 г, но многие вытягивают до 1 кг. Семян мало, мякоть белая, плотная. Урожайность очень высокая. Кусты среднерослые, раскидистые.

Многолетний опыт показал, что урожай баклажана в значительной мере зависит от предпосевной подготовки семян. Уже в течение нескольких лет я применяю двухэтапное обеззараживание семян и добился хороших результатов. Сначала семена на 12-20 часов замачиваю в растворе марганцовки вишневого цвета. Промываю и помещаю на 20-30 мин в 20%-ный раствор пищевой соды. Этим избавляюсь не только от грибов и бактерий, но частично уничтожаю и вирусную инфекцию. Сода разрыхляет оболочку семени, что способствует более дружному и быстрому прорастанию.

Землю для посева беру легкую,

"Дачница" № 3



УАЙТ ЛОНГ

малопитательную. Например, смесь из двух частей листовой земли и одной части крупного песка. Можно брать хорошо разложившийся торф с песком. Эти смеси снижают вероятность заболеваний. Кроме того, в ней растения развивают мощную корневую систему. Нельзя добавлять в смесь перегной - с ним заносится очень много возбудителей болезней. В начальный период своего развития растения используют питательные вещества собственного семени, поэтому дополнительное питание им нужно в небольшом количестве. Его в полной мере обеспечивают листовая земля или торф.

И самое главное - почвенную смесь за 10 дней до посева я пропариваю (держу над паром) в течение 45 минут - часа. Пропаривание предпочтительней прокаливания, поскольку сохраняет структуру почвы.

Посев провожу в конце февраля-начале марта. Каждый сорт сею в отдельную небольшую посуду, которую хорошо мою и дезинфицирую. Так инфекция (если она возникнет) не распространится на другие сорта. Высеваю семена на глубину 0,5-1 см. Первый полив розовым раствором марганца провожу с поддона. Сверху посевы прикрываю стеклом или пленкой. Всходы появятся быстрее, если поддерживать температуру 25-27 градусов. Как только они появятся, температуру снижаю, и в течение недели держу сеянцы при 14-16 градусах. Так корневая система развивается лучше. В дальнейшем, чтобы рассада росла крепкой, нужно поддерживать температуру днем 23-28 градусов, а ночью 19-20 градусов.

Когда образуется один настоящий листочек, сеянцы пикирую в отдельные стаканчики. Это позволяет при посадке полностью сохранять корневую систему, рассада не болеет и быстро растет. При пикировке семядоли не заглубляю. Почву готовлю уже более питательную: по две



ВЕЛИКИЙ ПУРШЕ

сти систой и огородной земли, а одной части перегноя и песка.

Баклажаны очень любят фосфорно-калийные подкормки. Первый раз подкармливаю через 10 дней после пикировки (30 г суперфосфата и 15 г калийной соли на 10 л воды). Можно подкормить не удобрениями, а золой - 200 г на 10 л воды. Через 20 дней дают вторую подкормку - по 15 г селитры и калийной соли на 10 л воды. После каждой подкормки растения обязательно поливаю чистой водой.

Готовая к высадке рассада должна быть высотой 15-20 см, с 8-9 настоящими листочками. Высаживаю в открытый грунт, когда минует опасность весенних заморозков. Схема посадки - 40 x 60 см.

Высокие урожаи баклажаны дают только на плодородной почве. Осенью под перекопку вношу на квадратный метр 10-15 кг перегноя, стакан золы и 100 г суперфосфата. Через 10 дней после высадки подкармливаю птичьим пометом с добавлением 200 г золы на 10 л воды.

В дальнейшем подкормки фосфорно-калийными удобрениями провожу через две недели. Это способствует росту корней, повышает устойчивость растений к болезням. **Азотными удобрениями увлекаться не стоит**, иначе кусты будут мощными, а плодов на них - мало.

Баклажаны не любят как переувлажнения почвы, так и ее сильного переувлажнения. При недостатке влаги плоды вырастают мелкими и горькими. Поэтому я обычно поливаю их один-два раза в неделю.

Очень отзывчивы они на рыхление почвы. Но проводить его надо аккуратно, так как корни расположены близко к поверхности. Можно замульчировать почву перегноем, торфом, опилками или другим подходящим для этой цели материалом.

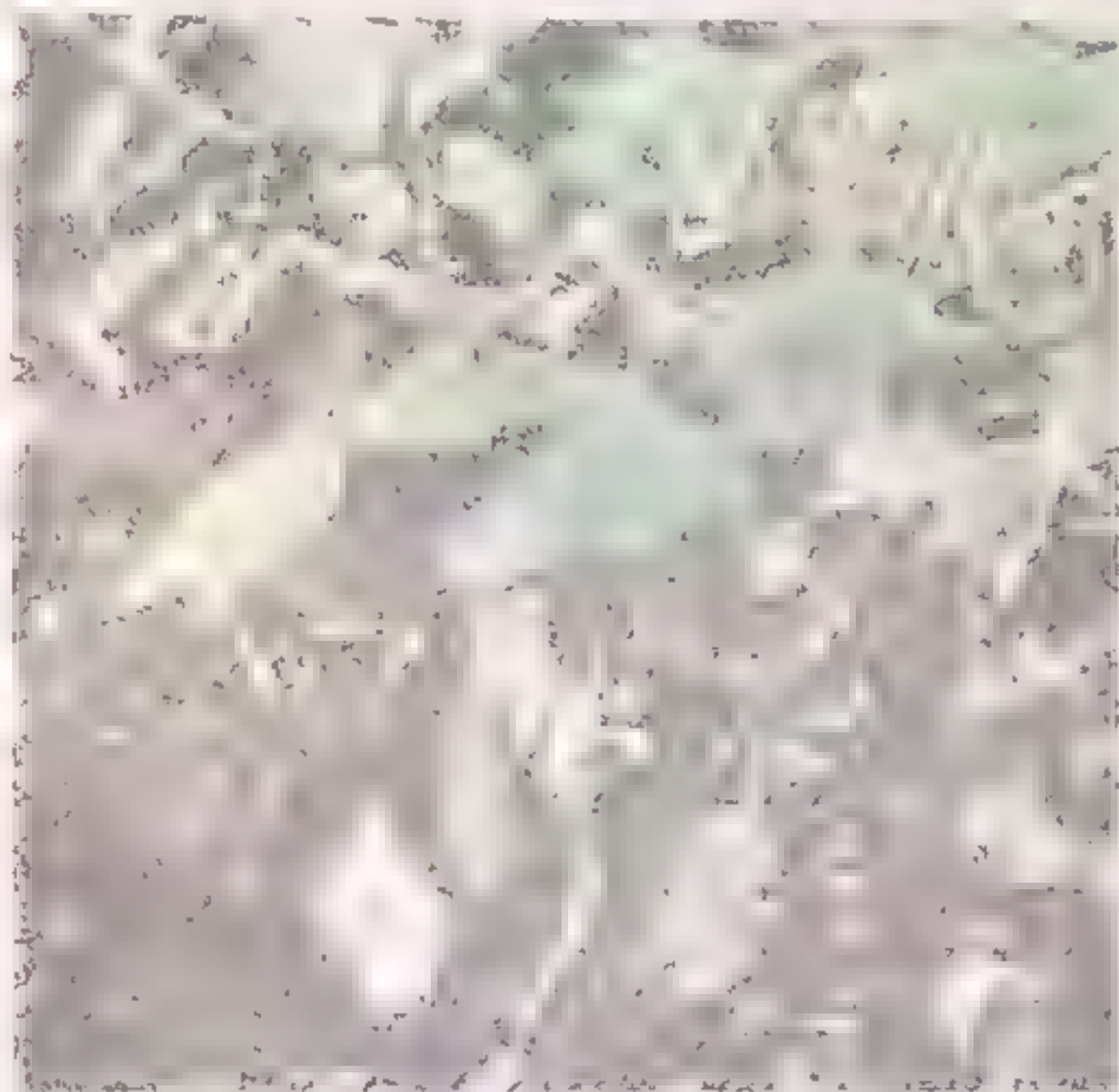
Эти приемы позволяют мне получать высокие и стабильные урожаи баклажанов даже в самый неблагоприятный год.

Всем, кто желает подробно ознакомиться с моей коллекцией баклажанов, перцев, томатов и других интересных культур, могу выслать каталог с их описанием. Для его получения вкладывайте конверт с вашим адресом.

Андрей Николаевич ЩЕРБАКОВ,
404040, Волгоградская область,
г. Николаевск-2, ул. Ломоносова,
д. 73, кв. 2

Огурцы... на сливе

Когда-то я тратил немало времени, сооружая над огуречными грядками различные шпалеры. Они не только повышают урожай, но и продлевают срок плодоношения. Ведь если у поверхности земли температура около двух градусов тепла, то на высоте одного метра уже четыре-пять. И от первых осенних заморозков огурцы на обычной грядке замерзают и прекращают плодоношение, а на шпалерах лист сохраняется живым и продолжает питать растение. А если устанавливается теплая погода, плодоношение продлевается еще на две-три недели.



Шпалеры - не мое изобретение. Еще в старину крестьяне давали огуречным плетям возможность цепляться за хворостины, которые втыкали по обеим сторонам грядки, перекрещивая в виде буквы X. Для устойчивости на них клали жердь.

Можно, конечно, натягивать над грядками бечевки, делать тонкие перекладины. Некоторые огородники даже специально плетут капроновые сетки. Но я заметил: **лучше всего огуречные усы цепляются за дерево.** Может потому, что оно не холодит. **А вот проволоки, капрона они долго избегают.**

Но от шпалер я решил отказаться: и времени жаль, и материал не всегда под руками. Поэтому впервые, высаживаю огурцы на высоких грядках (примерно по пояс), и этим сохраняю растения от воздействия заморозков. А во-вторых, понравилось мне выращивать теплолюбивые культуры под кронами деревьев.

Делаю это так. Под яблоней ставлю старый бачок без дна. На-

полняю его грубым компостом, а затем хорошим перегноем и высаживаю туда рассаду огурцов.

Хорошо удаются огурцы под сливой Скороспелкой. Даже не знаю почему. Может, помогают выделяемые сливой фитонциды, а может быть, подходящим оказался тут микроклимат. И нередко, когда в огороде пусто и даже грядки перекопаны, я нахожу в сливовой листве огромные огурцы сорта Неросимый. Спрятанные в кроне, они не освещались солнцем, не позеленели, оттого похожи на небольшой кабачок Грибовский. Обычно к этому времени уже начинаешь тосковать по свежим огурцам, поэтому съедаешь их с удовольствием. Да и Неросимые, по-моему, самый лучший салатный сорт.

Хорошо растут огурцы и в кронах Грушовки Московской, в облепихе. **Сажаю огурцы я с южной стороны, плети направляю по бечевке прямо вверх.** А в кроне они сами находят место. И, защищенные листвой дерева от кислотных дождей и холодных рос, значительно меньше поражаются ложной мучнистой росой, которая в последние годы измучила огородников.

Выращиваю я огурцы на рыхлой земле, подкармливаю коровяком. Иногда бросаю в поливочную воду кусочки хлеба - старого, заплесневевшего. Когда на солнце пеке хлеб разбухнет, начнет покрываться пузырями (то есть закисать), не столько раз переминаю. Этим я создаю условия для размножения дрожжей. **Забродившей водой поливаю.** Листва сразу же приобретает яркий цвет, появляется масса женских цветков. При прореживании рассаду не выбрасываю, а пристраиваю на свободном месте, даже в картофельной борозде.

Во второй половине лета огуречные грядки от сорняков не пропалывают: они хорошо защищают огурцы от холода. Бывает, придешь на огород под осень, трава бела от холодной росы, а огурчики целы. Это поздний, осенний урожай. А грядку для «нормального» урожая я, естественно, пропалываю.

Троя Федорович ПШЕНИЧНИКОВ,
Ивановская область, г. Фурманов

Помидоры хоть куда

Агрономы знают, что существуют универсальные сорта, отличающиеся высокой продуктивностью и другими положительными качествами в самых различных условиях. Они получают распространение во многих почвенно-климатических зонах. Это, к примеру, огурец Муромский, томат Москвич, морковь Нантская, молодой сорт картофеля Бородинский розовый и другие овощные культуры.

К ним относятся и сорта вишневидных томатов типа Японский карлик, Крайова, Минибелл, Тайни Тим, Тин-Тин. Они используются в основном для украшения подоконников, лоджий, и серьезного значения в пополнении так называемой продовольственной корзины не имеют.

Но любителям больше по душе сорта, способные в условиях мизерных дачных участков или вовсе при их отсутствии (на балконе)

давать полноценный урожай крупных плодов.

И такой сорт наконец появился. Это **СУБ-АРКТИКА-2**. Вывел его новгородский селекционер В. И. Телицын. Первым в Восточной Сибири Владимир Иванович доверил попробовать в деле его детище шушенским огородникам из клуба «Мичуринец». В наших условиях сорт повел себя как **ранний, поспевает через 95-100 дней после всхода**. В открытом грунте формирует оригинальный куст - шарообразный, низкорослый, напоминающий перекапное поле. Он **не требует пасынкования, подвязки, прищипки побегов**, хорошо облиствен. Красные плоды массой 80-100 г, хотя и маскируются в листве, но спеют на корню. **Сахаристые, кожица толстая, что позволяет им храниться четыре-пять месяцев в свежем виде в комнатных условиях**. На кусту их вырастает 70-80 штук - ведро. Хороши они как в салате, так и в засолке.

Очень интересно повел себя сорт в балконной культуре в емкостях шесть-восемь литров, при пасынковании. Дает три-четыре кисти крупных, красивых красных плодов - настоящее украшение балконов и лоджий. Рядом с ним широкоизвестный «король лоджий» сорт Балконное чудо смотрится бледно. Выращивая сорт Суб-Арктика-2, уже можно вести речь не только об украшении балконов и лоджий, но и об обеспечении помидорами небольшой семьи, создании запасов на зиму, не имея огорода. Для этого достаточно посадить в ящик во всю длину балкона десятка полтора-два кустов этого сорта. Ну, а в парниках, теплицах, под пленочными укрытиями сорту еще предстоит испытание.

Иван Парфентьевич ЗАМЯТКИН,
662720, Красноярский край,
п. Шушенское, горбиблиотека,
клуб «Мичуринец».

Семена томатов Суб-Арктика-2 можно приобрести у Владимира Ивановича Телицына по адресу: 603038, г. Нижний Новгород, ул. Лунская, д. 79. Вместе с заявкой не забудьте, пожалуйста, прислать конверт с обратным адресом.

Росла мочалка на стремянке



Мне уже восьмой десяток лет. Из них 50 лет тружусь на даче. Окончил сельхозтехникум, полвека работал по специальности. Имею десятки рацпредложений. Выращиваю сиреневый ландыш, родиолу розовую, элеутерококк, кумберленд, бесшипные крыжовники. Стараюсь использовать каждый пятак земли.

Купил я как-то семена люффы,

чтобы вырастить мочалки. А места в огороде не осталось. Где ее посадить? Подумал - и решил выращивать эту тыквенную культуру... на лестнице-стремянке. Ее ступеньки-перекладки сделал широкими, по полметра, соединив друг с другом несколько досок. Заполнил лунку компостом, древесной золой, полил жидкими удобрениями, посадил в нее заранее выращенную рассаду, а вокруг нее прикопал полосу мха-сфагнума. Чтобы он сохранял влагу и мне не приходилось часто поливать люффу. Рассаду высадил вместе с торфяным горшочком.

Как только люффа пошла в рост, подвязал. Поднялась лиана выше - снова подвязал. Плоды укладывал на ступеньки, осторожно, чтобы им было удобно и они не повредились.

Рядом с люффой посадил ее «родственников» - кабачки, тыквы, патиссоны. Это создавало идеальные условия для переопыления.

В сентябре люффу сорвал и оставил в комнате - дозревать. Подошло время - срезал верхушку, ложкой удалил семена. Залил кипятком так, чтобы вода полностью покрыла плоды. Через полчаса, слив воду, очистил от остатков кожуры и мякоти, высушил - и отличная мочалка готова. Ничего сложного. Зато своя, почти бесплатная и натуральная. Не какая-нибудь синтетическая.

Каждый может вырастить мочалок столько, сколько ему надо. Для этого годен любой малый пятак земли. Аналогично, кстати, можно выращивать на лесенке и тыквы.

Бернард ДУХНЕВИЧ, 109444,
г. Москва, ул. Ферганская, 15/2-99

Вышлю дерн полевицы, посадочный материал актинидии, лимонника, барбариса, хеномелеса, черной малины, морозостойкого винограда, облепихи, аронии, расторопши, урожайной сливы, вишни, черной смородины. Конверт с обратным адресом: 305000, г. Курск, ул. Зеленко, д. 6А, кв. 104.

Когда сеешь морковь сухими семенами, не хватает терпения ждать три недели, когда они наконец-то взойдут. Да и времени жалко. Ведь весенний день год кормит.

Поэтому пришлось мне по душе сеять семенами, которые две недели до посадки были прикопаны в тряпочке в талой земле (можно в снегу). Семена набухают, закаляются и всходят на пятый-шестой день. Только перед посевом надо проветрить их до сыпучести.

Если вы пользуетесь своими семенами (а они действительно дают лучший урожай), то на каждом семенном растении оставляйте восемь-десять более сильных соцветий. Семена обязательно проверьте, погрузив в воду. Всплывшие - пустые, можете сразу же выбросить.

Рядки я делала поперек грядок. Это удобнее для обработки. Трижды подкармливала «зеленой болтушкой». И выросли из «доморощенных» семян морковки - красавицы, весом от 400 до 700 граммов, толщиной чуть не в руку, длиной более 20-25 см. Ростки, сеянные сухими семенами, им были не конкуренты.

Сеяла я 13 сортов, в частности Флакино F1, Форто, Викинг, Осенний гигант, Амстердам. Витаминная 6, Лосиноостровская. Семена обрабатывала слабым раствором гетероауксина. При комнатной температуре на третьи сутки многие семена проклюнулись. А весна-то была поздняя. Что делать? Положила семена под морозилку - а они и там растут! Земля же только на штык оттаяла. Но при первой же возможности посеяла. Это надо было видеть! Высылаю семена из тряпочки на ладонь и осторожно стряхиваю, чтобы рассыпались как можно реже. А ведь корешки уже были до сантиметра длиной! Зато взошли на третий день. Проредила через 2 см, попробовала пересадить. Убедилась: это гиблое дело. Выросли гривасто-хвостатые уродцы.

Грядки, я убедилась, лучше готовить с осени. Если весна поздняя, вода быстрее сойдет по канавкам и земля скорее поспеет для сева.

Морковные страдания



Самая дешевая подкормка - «зеленая болтушка». Набиваю емкость любыми сорняками и заливаю ее доверху водой. Закрываю крышкой. Желательно, чтобы емкость стояла на солнышке. Можно установить ее и в теплице с помидорами. Для них это соседство тоже полезное. Через неделю-две процедить и добавлять по литру на ведро воды. Лучше поливать после дождика, чтобы не обжечь корни. Подкормки - трехкратные, через каждые две недели.

Эту подкормку очень любит и лук.

Буду рада, если мой опыт кому-то поможет избежать ошибок. Кстати о болтушке. Однажды обломала пасынки и поставила их в воду, куда добавила «болтушку». Когда они пустили корни, высадила в открытый грунт. Помидоры на них поспели быстрее, чем в теплице. Вот так-то!

А знаете ли вы, что морковные зонтики - замечательное лекарство? В 74-м году у меня обнаружился вторичный пиелонефрит. Предлагали лечь в больницу. Но не могла я бросить полуторогодовалого ребенка. Подняла меня на ноги мама. Травами. Через две недели - уже никаких коликов. Рецепт такой: **по щепотке кукурузных рылец, травы зверобоя и один зонтик морковного соцветия заварить 0,5 л кипятка и пить вместо чая без сахара весь день.** Позже стала добавлять полевой хвощ. После маминого лечения лежала только в роддоме: родила еще четверых детей. Вот для этого сбора я сажаю теперь морковь на зонтики.

Успехов всем огородникам от всей души.

Любовь Аркадьевна ДОРОХ,
Свердловская область, г. В. Пышма

Мой опыт лечения суставов

Хочу рассказать читателям «Дачницы», как я лечил свои суставы. В августе я почувствовал боли в колене правой ноги. С каждым днем боли усиливались, трудно стало ходить, а особенно приседать. Вот тогда я вспомнил про топиамбур. Прodelал две ваннные процедуры, как рекомендует З. Г. Заколюдная из г. Тольятти в «Дачнице» N 13 за 1996 год, и мне стало лучше. Для этого срезал надземную часть топиамбура на высоте одного метра, высушил. 2 кг зеленой массы залил кипятком и кипятил 10-15 минут.

Отвар выливал в ванну, разбавлял холодной водой до 28°C и лежал на 10-15 минут, затем принимал душ. Повторял процедуру один-два раза в неделю.

Вскоре я купил машину навоза, который свалили прямо на дорогу. Пришлось целый день возить его на тележке на дачу. А на следующий день я не смог встать на ноги. Видимо, перегрузил суставы. Жена и посоветовала лечить ноги собственной мочой. Я так и сделал: намочил кусок мягкой ткани и приложил к коленке. Через 15-20 минут снял по-

вязку и обмыл это место теплой водой. Таких процедур проделал три. Более 15 минут держать такой компресс не следует, иначе будет раздражение кожи. Кроме того, не вставая с постели, утром, я стал делать упражнение на сгибание и разгибание коленного сустава - по 100 раз каждой ногой. И почти каждый день пробегал по 1 км, пробовал даже 3 км. Осилить, но с трудом. Потому, что 62 года дают себя знать. И этот комплекс мер мне очень помог. Если мой опыт кому пригодится, буду рад, а лучше не болейте никто и никогда.

Петр Александрович ЖУРАВЛЕВ,
Саратовская область, г. Балаково

Топинамбур помог в трудную минуту

Хочу рассказать, как я открыла для себя кормовую культуру топинамбур. До недавнего времени он рос у меня на огороде как сорняк. Я его не выкапывала, не сажала, да и вообще не вспоминала о нем.

Лето 1998 года выдалось жаркое, а вода у нас в деревне привозная, поэтому овощей удалось вырастить мало. Засуха убила почти все урожай, свирепствовал колорадский жук. А мы держим в хозяйстве кур и козу, их кормить нужно. Тут я вспомнила про топинамбур, и где-то в начале октября вырыла его и, не ожидая, собрала неплохой урожай. Хотя не полола его и не рыхлила. Топинамбур меня очень выручил. Два месяца, октябрь и ноябрь, мы давали его курам (добавляли в мешанки) и козе, и они с удовольствием его ели.

Порадовал нас топинамбур еще и в качестве диетического кофе. Я читала раньше, что можно из него делать кофе, но до поры до времени не бралась за это. А тут решила попробовать, и неожиданно напиток очень понравился мне и моему мужу.

Делаю я кофе так: тщательно мою топинамбур, затем режу небольшими кружочками, насыпаю на противни тонким слоем и ставлю в духовку. На самом маленьком огне и при открытой дверце он должен сохнуть часов 6-7. Изредка помешиваю. Когда топинамбур высохнет, жарю его до темно-коричневого цвета. Сухой продукт прокручиваю на мясорубке, а затем в кофемолке, чтобы получился порошок. Чайную ложку порошка кладу в стакан и заливаю кипятком, до-

"Дачница" № 3

бавляю сахар, варенье, молоко (по вкусу), и чудесный напиток готов. Замечательно использовать топинамбур как приправу к жареной картошке, капусте. Считаю, что эта культура заслуживает большого внимания.

Но у меня в связи с выращиванием топинамбура появилось много вопросов. В журнале «Приусадебное хозяйство» написано, что он цветет как маленький подсолнух - до 60-ти цветков на кусте. У меня же не цвел ни разу. Может, это зависит от сорта? Давала семенной материал людям, у них тоже не цветет.

Дорогие читатели, если кто-то из вас выращивает топинамбур, пришлите, пожалуйста, мне несколько клубней на семена, какого-нибудь другого сорта.

Валентина Федоровна ШАТНЕНКО,
445368, Самарская область,
Ставропольский район, с. Бахилово

Сердечное вам спасибо

Дорогая «Дачница», большое спасибо вам за то, что вы своей работой объединяете нас, любителей природы и труда.

Через вашу газету я познакомилась с такими добрыми, отзывчивыми людьми, как Валентин Викторович Вантенков, Нина Егоровна Власова, Геннадий Никола-

евич Овечкин и многими другими. Эти люди отнеслись к моей просьбе со всей душой и даже бесплатно выслали мне семена овощей и саженцев деревьев. Сердечное им спасибо.

С уважением к вам,
Ольга Николаевна ТРОЕГУБОВА,
г. Жигулевск



Земляную грушу, или топинамбур, нередко сажают вместо забора. Стебли вырастают длинные, зелени много. Но следует помнить: это растение полностью обедняет землю в радиусе до 30 см.

Вкусный «забор»

Уход за топинамбуром вообще никакой не нужен, он может расти и будет хорошо развиваться среди сорняков. Многие не срезают стебли, оставляют их на зиму для снегозадержания. Но это растение привлекает зайцев, они питаются им с большим удовольствием. А когда съедят все стебли, могут пройти дальше, на ваш огород. Поэтому лучше стебли осенью все-таки срезать.

Топинамбур больным сахарным диабетом снижает уровень сахара в крови, он полезен больным панкреатитом. Помогает, если есть проблемы с поджелудочной железой. Поскольку я сам страдаю хроническим холециститом и панкреатитом, то

обязательно включаю его в свой рацион. Но посадил топинамбур не на участке, а за его пределами. Он прижился хорошо, дачных воришек не привлекает, а я - сколько нужно, столько и подкапываю для салата. Ведь земляная груша быстро восстанавливается. А если за ним ухаживать, делать подкормки, то урожай будет огромный.

Всем желающим могу продать клубни топинамбура. Цена одного клубня 5 рублей, заказ не менее 5 клубней плюс почтовые расходы (30% от стоимости заказа). Для ответа вкладывайте конверт с вашим адресом.

Игорь Николаевич УРЮПИН,
392032, г. Тамбов, ул. Николая
Вирты, д. 106Б, кв. 73

Ваш врач - расторопша

У меня есть растение расторопша. Говорят, она лечит многие болезни. Но я не знаю, какие части этого растения - зелень или корень - используют и как.

Спасибо заранее всем, кто посоветует и поможет.
Флюра Гарифовна МАХМУДОВА, г. Тольятти



От всех недугов

Расторопша считается сильнейшим лекарственным средством по лечению болезней печени, гепатита, желтухи и ее осложнений, цирроза, холецистита, водянки, щитовидки и других заболеваний. Отваром корней лечат радикулит и суставные боли.

Основное лекарственное сырье расторопши - ее семена без хохолков. Рецепт приготовления лекарства прост: 30 г семян растолочь, залить 0,5 литра воды, кипятить на очень малом огне, пока не выпарит-

ся половина жидкости, процедить. Пить по одной столовой ложке через час с утра до вечера 10-12 дней. Перерыв 10 дней. Возможны три-четыре курса лечения.

Порошок из семян расторопши используется при геморрое и варикозном расширении вен - как вено-тонизирующее и улучшающее кровотоки средство.

Препараты не имеют противопоказаний и побочных эффектов.

Сок свежих листьев с добавлением меда хорошо помогает при запоре, геморрое и желудочных заболеваниях. Употреблять его рекомендуется по столовой ложке три раза в день до еды.

Зоя Сергеевна КУЛИКОВА, г. Самара

Уход превыше всего

Я выращиваю расторопшу пятнистую уже пять лет потому, что у моей жены расширение вен.

Первые годы я высевал черно-желтые семена в открытый грунт, как только согреется земля. Но при та-

ких условиях задерживается срок спелости семян. Тогда я начал высевать семена 10-15-20 марта в ящиках на рассаду, как помидоры. Высаживаю ее в парник, как только он освободится от снега. Во второй декаде мая пересаживаю рассаду на подготовленный, освещенный участок. Ширина междурядий - 60 см, расстояние между растениями - 10-15 см. Семенные корзинки собираю каждый день, как только созревают первые семена. Подсушиваю их на солнце, вытряхиваю семена из корзинок и очищаю от примесей.

Желающим вырастить это лекарственное растение на своих участках могу выслать семена расторопши пятнистой наложенным платежом. Один заказ - 40 штук семян. Недорого. В заказ вложите конверт со своим обратным адресом.

Пишите по адресу: 429394, Чувашская республика, Яльчикский район, с. Лащ-Таяба.

Николай Михеевич СМЕТАНИН

Если вас беспокоят шпоры

Дорогая «Дачница», посоветуйте, пожалуйста, какие существуют средства для лечения пяточной шпоры. Заранее вам благодарна.

В. НОВИКОВА,

Самарская область, Шигонский район

Людям, страдающим пяточной шпорой, рекомендуется использовать специальные стельки с отверстием в области пятки, соответствующим расположению шпоры. Помогает простой самодельный «бублик» из ваты и марли или из поролон, который помещают под пятку. Полным людям, страдающим пяточной шпорой, не мешает сбавить вес тела.

Есть и народные средства, которые могут быть полезны при пяточной шпоре:

Настойка цветков сирени: высушенные цветки залить 40%-ным

спиртом в соотношении 1:10, настаивать 8-10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель два-три раза в день и одновременно натирать больные места этой же настойкой или делать из нее компрессы. Применять при пяточных шпорах, ревматизме, отложении солей в суставах.

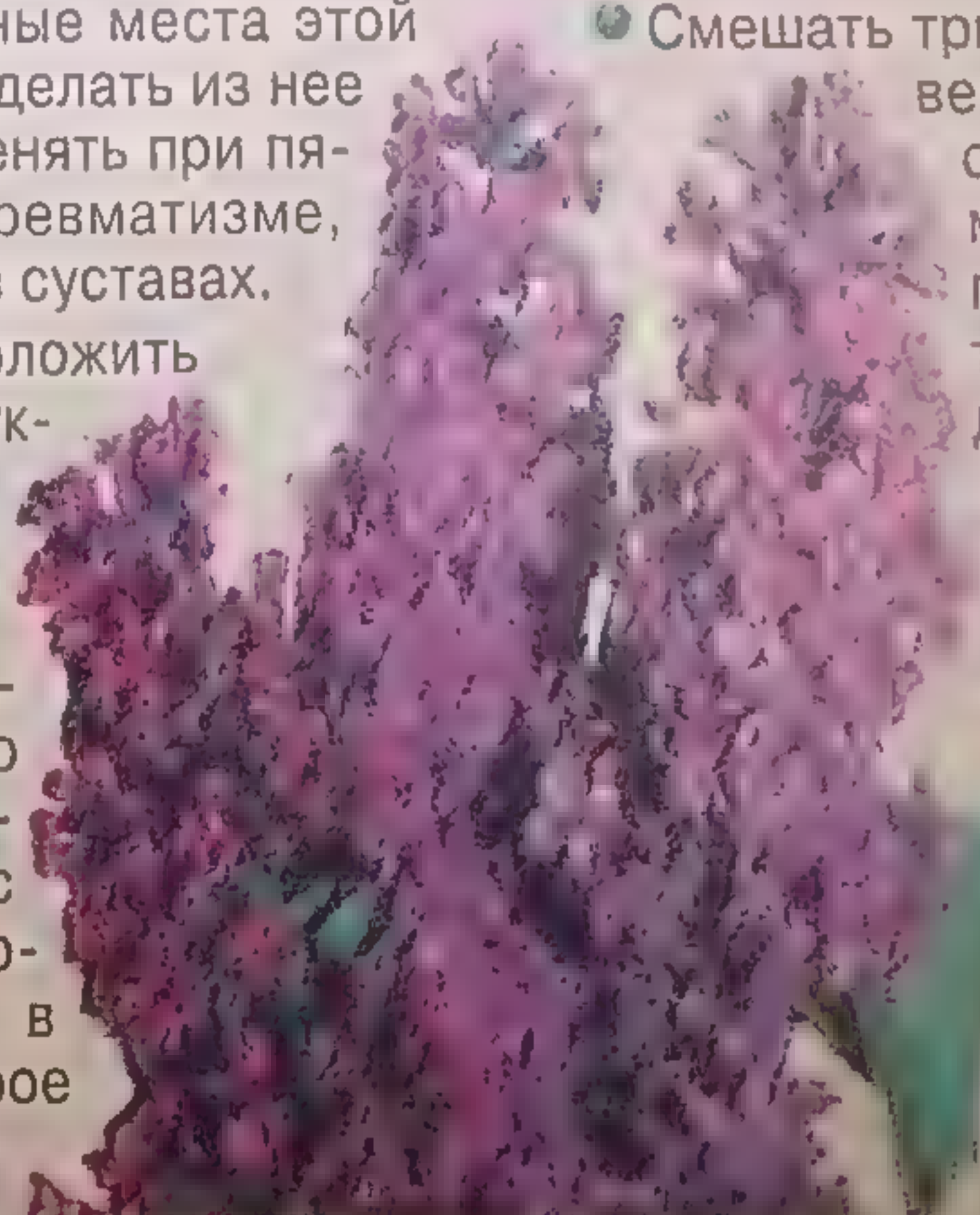
Свежее яйцо положить в стакан и залить уксусной эссенцией. Одновременно слегка растопить 200 г несоленого сливочного масла и чуть теплым залить яйцо с эссенцией; завернуть и поставить в темное место на трое суток, потом хорошо перемешать.

Мазать этим средством больные места. Применяется от шпор, шишек на пальцах, от ломоты всякого рода.

Смешать три части заплесневевшего яблочного сока и одну часть меда. Принимать по столовой ложке три-четыре раза в день за час до еды и вечером за три часа до сна.

Приготовить настой из листьев брусники, охладить, процедить. Пить без нормы.

Цветки белой акации настоять на водке - 1:3. Смазывать места отеков и наросты шпор.



Лилии из чешуек

Получить большое количество лилий позволяет размножение чешуями генетически однородного посадочного материала. М. В. Баранов в своей книге «Лилии» утверждает, что от одной луковицы различными способами размножения можно получить за год до шестидесяти растений. Мой метод увеличивает эту цифру до двухсот.

Образование каллюса и детки на нем проходит зимой и ранней весной. Осенью, осторожно освободив луковицы от земли, не трогая подлуковичных корней, как можно ниже отламываю чешуи по спирали от них, хотя это сделать очень трудно. Беру с каждой луковицы около десяти чешуек. Ранения донца присыпаю углем и обкладываю мхом.

С выкопанной луковицы чешуйки отламываю под водой. Место ранения также присыпаю углем.

Но бывает и так, что луковицу интересного сорта приобретаю весной, а снег в саду еще не сошел. В этом случае использую большой молочный целлофановый пакет. Дно у него надрезаю два раза для стока поливочной воды. Вниз пакета насыпаю лесной листовой земли (3 см). Сверху укладываю мох (1 см), на нем расправляю подлуковичные корни луковицы лилии и прикрываю ее мхом, а сверху подсыпаю лесной землей. Но вершину луковицы стараюсь оставить не засыпанной ни землей, ни мхом. Полив провожу осторожно по периметру луковицы. Через две недели при температуре 18-20°C луковица просыпается и дает росток, который по ходу роста присыпаю листовой землей. Когда наступит время пересадки, пакет осторожно разрываю. Высадку в открытый грунт провожу с наступлением теплых дней. Этот метод помогает даже очень слабой, потерявшей много тургора при транспортировке луковице восстановиться, стать крепкой и сочной. За две недели до появления ростка я отрываю чешуйки у луковицы, осторожно поворачивая ее в молочном пакете. Частично поврежденные и сгнившие чешуйки лилий промываю под струей горячей воды из крана до чистой расти-

тельной ткани. Готовые чешуйки укладываю в целлофановые пакеты со мхом по 20 штук. Мха должно быть половина пакета. При этом необходимо следить за тем, чтобы чешуйки не касались пленки. Независимо от времени сбора чешуек я укладываю пакеты на две-три недели в холодный погреб с температурой от -4 до +5°C, т. к. многим сортам и видам лилий требуется холодный покой.

Бывает, что образовавшиеся от чешуек луковички прерывают свой рост и остаются продолжительное время в состоянии покоя. После действия низких температур происходит обильное образование детки.

Охлажденные мешочки храню при 18-25°C. Через 4-8 недель на нижней части чешуйки появляются белые наплывы - каллюс. На каждом наплыве образуются целое гнездо луковок и два белых корешка по ее краям, которые за короткий период проникают в землю. Чешуйку укладываю спинкой на поверхность почвы, присыпая только крайние корешки и нижнюю часть, не засыпая детку с наплывами.

После посадки луковки - детки становятся сочными и крепкими. В течение следующих трех недель идет горизонтальное образование гнезд (рядом около уже растущих). А растущие детки за это время выпускают короткие листочки и по одному главному корешку. Так же идет образование и деление большой детки внутри гнезда. Желательно не засыпать при посадке чешуйки детку.

В мае я высаживаю чешуйки вместе с гнездами на глубину 1-2 см в землю. В течение лета они разрастаются. Рассаживаю уже крупную детку в августе. До наступления морозов она успевает прижиться. Подлуковичные корни и луковицу обкладываю мхом, чтобы предотвратить заражение вирусным заболеванием. Сверху прикрываю землей. Микроклимат, создаваемый мхом вокруг луковицы, повышает приживаемость лилий.

Андрей Михайлович ФЕДОРОВ,
республика Марий Эл, г. Волжск



ЧИТАЙТЕ

в следующем номере:

И в Сибири можно получать прекрасные урожаи яблок таких сортов, как Белый налив, Папировку, карликовые формы, используя в качестве подвоя ягодную яблоню. Наиболее удачный подвой для груши - черный кизильник, подойдут для этой цели и ирга с боярышником.

Актинидия - одна из самых «модных» сейчас садовых культур. О «плюсах» и «минусах» разных ее видов - статья ученого садовода из Самары Геннадия Ивановича Соболева.

Дачники любят пионы. Свой способ их размножения - черенками без парника - предлагает садовод из Татарстана.

Чтобы всегда быть с хорошим урожаем картофеля, мало ухаживать за землей и растениями. Надо еще и периодически менять сорта, избавляться от вырождающегося посадочного материала.

Переросшую рассаду сажают по-особому. Своим опытом делится огородник из Липецка.

РОССИЙСКИЕ СЕМЕНА

СЕМЕНА

ОВОШНЫХ И ЦВЕТОЧНЫХ КУЛЬТУР.

УКРЫВНОЙ МАТЕРИАЛ (Агрил).

САДОВЫЙ ИНВЕНТАРЬ.

ОПТОМ и в РОЗНИЦУ.

Самара, ул. Аэродромная, 40.

Тел. 34-45-30

а395

магазин

ГАЗТЕХНИКА

предлагает широкий выбор бытовых газовых приборов,

отопительного оборудования запорной арматуры и фитингов

Самара, ул. Партизанская 80

ост. "Мебельный комбинат"

работ. будни с 9 до 19, суб., воскр с 10 до 15

без перерыва

тел. (8462) 38-06-63

2220

Выходит 1 и 15 числа каждого месяца

Издатель 31018

ДАЧНИЦА

Апрель 99



СЕМЕНА

Оптом: тел. в Самаре (8462) 56-04 77
тел. в Тольятти (8469) 29 70 80
ул. "Юность", пл. им. Кирова
Розница: маг. "Дачный дом", пр. Кирова 283

АГРО-ОКРМЯ
ЧИП-ЛАНКО

СЕМЕНА

ОПТОМ: 500

• в Тольятти (8469) 39-11-29 абон. 228,
пр-т Ст. Разина, 2А, 1 этаж (СУ "ОЗЕЛЕНЕНИЕ") **сорт**
• в Самаре (8462) 22-30-80, ул. Антонова-Овсеенко, 44А **тов**

В НОМЕРЕ:

Карликовые подвои Сибири	2
Миллион гроздей винограда	3
Актинидии в саду	4
Обрезка для конкурента	5
Переросла рассада? Не беда!	6
Целебный хрен	
Кармен живет на огороде	
Ранний редис	7
Такой славный картофель	8
Рассадные эксперименты	
Тыква в "Красной шапочке"	9
Сейте перцы в феврале	10
Полюбите воробья	
Восковая тыква	11
Не сейте лук под зиму	
Зеленый Декан	
Вместо земли - вода	12
Арбуз для сладкоежек	
Бетте фитофтора не страшна	13
Пион украшает, лечит, оберегает	14
Сиреневый ландыш - для милых дам	15
Вам "Дачницу"? Пожалуйста!	
Мой рецепт от артрита	16

Учредитель

АОЗТ "ГАЗЕТНЫЙ МИР"

Главный редактор

Нина Владимировна САДЫКОВА

Редакционная коллегия:

Татьяна ХАРИТОНОВА

Елена СОРОКИНА

Валентина КАЙДАЛИНА

Ольга ЧЕРЕДНИЧЕНКО

Александр ФИЛИМОНОВ

Телефоны редакции:

35-14-00, 34-84-46,

34-67-11

(доп. 123).

Письма и рукописи ждем по адресу:

443086, г. Самара, а/я 10374

Адрес электронной почты:

garden@corfed.gss.ru

Адрес редакции:

г. Самара, ул. Ерошевского, 3,

1 подъезд

Авторы несут ответственность за достоверность публикуемой информации и рекламы.

Перепечатка не разрешается.

По вопросам доставки обращайтесь в отделение связи по месту жительства.

Тираж 42270 экз.

Зак. 6303

Регистр. свидетельство N 013222 от 13.01.95

Отпечатано в типографии ПП "Современник". г. Тольятти, Южное шоссе, 30.

РЕКЛАМА и ОБЪЯВЛЕНИЯ

в газету «ДАЧНИЦА»

принимаются в Самаре по адресам:

• ул. Ерошевского, 3, комн. 315,

• ул. Фрунзе, 69,

• по телефону 006 (услуга платная).

Реклама по почте:

443086, г. Самара, а/я 10374.

В конверт вложите текст и квитанцию об оплате на ЗАО «Газетный мир», ФАК СБ РФ ОАО

Волжское отд. №5883 г. Самара,

расч.сч. 40702810254360100454,

кор.сч. 30101810600000000602,

БИК 043602602, ИНН 6316034416

Карликовые подвои Сибири

Более 30 лет я занимаюсь садоводством. За время работы испытал разнообразные подвои для семечковых и косточковых культур. Оказалось, что наиболее подходят для наших условий карликовые сибирские подвои.

Для культурных и полукультурных сортов яблонь - это очень зимостойкая и неприхотливая **ЯГОДНАЯ ЯБЛОНЯ**. Она распространена от Дальнего Востока до Урала, встречается и на европейской части России.

У ягодной яблони много видов и форм. Высокая зимостойкость и неприхотливость удачно сочетаются в ней с высокой скороплодностью. Основная масса сеянцев этой яблони - типичные карлики, или полукарлики.

В последние десятилетия климат в Сибири стал значительно теплее, изменилась и природа ягодной яблони. Период покоя стал длиннее, поэтому она легче переносит оттепели и может служить карликовым (полукарликовым) подвоем не только в Сибири, но и за Уралом.

Мне приходилось прививать очень много сортов яблонь - Белый налив, Папировка, сорта Гесаева, уральские крупноплодные сорта, в том числе суперкарлики Мазунина, полукультурные сорта Н. Н. Тихонова, Болоняева, Калининой. Все они отлично приживались, обладали карликовым и полукарликовым ростом, хорошо плодоносили. По толщине привой и подвой в месте прививки почти не отличались друг от друга.

Для груш очень удачным подвоем оказался **КИЗИЛЬНИК ЧЕРНЫЙ САЯНОГОРСКИЙ**. Он обладает высокой зимостойкостью, неприхотливостью, карликовым ростом. Хорошо переносит недостаток влаги в почве и крат-

ковременное ее увлажнение, резко увеличивает скороплодность груш, величину и вкус плодов. К тому же он легко размножается отпрысками, отводками, зелеными черенками, хуже - семенами. Как и ягодная яблоня, кизильник широко распространен в Саяногорской тайге, по каменистым россыпям гор.

Карликовыми подвоями для груш могут служить **БОЯРЫШНИК**, **ИРГА**, **ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА** (арония) и **РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ** (или сибирская). Лучше для этого подходит рябина обыкновенная, но прививать нужно 5-10-летнее деревце в скелетные ветви (в верхнюю часть нижней трети). Можно прививать и более молодые подвойные растения (кизильник, рябина), но обязательно на 20-30 см выше корневой шейки подвоя, чтобы не было подопревания прививок молодых груш.

Для косточковых (слива, алыча, абрикос, персик) отличным карликовым подвоем может служить **ВИШНЯ ВОЙЛОЧНАЯ**. Она обладает огромным количеством популяций и форм, зимостойка, скороплодна. Она очень пластична - легко и быстро приспосабливается к новым условиям. Хорошо размножается косточками, отводками, зелеными черенками, в два-три раза ускоряет плодоношение привитых сортов. Привитые на эту вишню сорта косточковых очень часто закладывают плодовые почки в первый год жизни растения. Вишня войлочная эффективна в продвижении таких теплолюбивых культур, как абрикос и персик в более северные районы России, в том числе и в Сибирь. Урожайность привитых культур очень высокая, их легко укрывать и ухаживать за ними.

Михаил Васильевич МАКАРОВ,
г. Красноярск



АЛЬФА

С о времени публикации моих двух статей о винограде в «Дачнице» я получил много писем. В них читатели спрашивают меня, почему не рекомендуется изготовление вина из американо-амурских гибридов? Якобы вино из них вредное, вызывает цирроз печени, отеки и осложнения почек, и что существует запрещение на государственном уровне на такое вино. Множество вопросов касается объемной формировки Реджино.

Вино из Альфы

Никакого официального государственного запрещения на изготовление вина из американо-амурских гибридов нет. В США это основные сорта для виноделия. Широко распространены они также в Молдавии и на Украине. Вино из американо-амурских гибридов несколько не вреднее других вин, но биологически-активных веществ в нем больше, ими вообще очень богата дальневосточная флора. Но любое вино предназначено для умеренного потребления. При неумеренном даже от шампанского может быть цирроз печени, отеки и осложнения почек.

Почему же в некоторых публикациях вредные свойства приписываются именно американо-амурским гибридам? Дело в том, что они могут успешно произрастать в неукрывной культуре в средней полосе России, в частности в Саратовской и в Самарской областях. Почвы здесь намного плодороднее каменистых южных и американо-амурские гибриды способны на них фан-

Миллион гроздей винограда

тастически плодоносить. У сорта Альфа лозы иногда даже ломаются от нагрузки. Этот сорт в наших условиях способен на урожайность до 100 кг с куста при хорошем уходе. И если он найдет широкое распространение в средней полосе, то это будет серьезным подрывом монополии южного виноделия, так как южные винные сорта не дают более 10-15 кг с куста. Вино из Альфы очень вкусное и ароматное, но несколько кисловато. В промышленном виноделии излишнюю кислотность обычно снимают добавлением мела или мраморной крошки, что увеличивает жесткость вина. Но можно поступить проще и естественнее - добавлять более пресные сорта винограда.

Очень хорошие вина получаются от смешения Альфы с некоторыми столовыми сортами, Магарачем или Синим мускатом. Наиболее удачное сочетание, это 60% Альфы и 40% Синего муската. Неплохие результаты дает добавление в качестве раскислителя 30% абсолютно зрелых арбузов. Нельзя лишь добавлять в виноградное вино воду. Ни грамма.

Объемная формировка Реджино

Рекомендованная для средней укрывной полосы веерная формировка имеет существенные недостатки. Она слишком сложна из-за деления на сучки замещения и лозы плодоношения. Расположение рука-

вов на шпалере производится на разных уровнях, и во время дождей сильно загрязняются грозди, расположенные на нижней проволоке. Кроме того виноградарю в процессе обработки нужно нагибаться к нижним и вставать на подставки, чтобы дотянуться до верхних рукавов. Всех этих недостатков лишена объемная формировка Реджино.

У этой системы имеются четыре горизонтальных рукава, на которых все лозы равноценны и расположены крестообразно под углом в 90° по отношению друг к другу, поэтому в пространстве они занимают большой объем. Подвеска рукавов производится на горизонтальные проволоки на одной высоте, которая определяется ростом виноградаря, чтобы ему было удобно обрабатывать рукава, не нагибаясь и не вставая на подставку. Оптимальная высота подвески рукавов около 1,5 метра от земли, поэтому загрязнения гроздей от дождевых брызг не происходит. Обрезка сокращается и упрощается. Теперь она сводится к тому, чтобы не загущалась крона.

Сажать молодые кусты следует наклонно. Тогда они и во взрослом состоянии имеют наклонный штамп, который легко укладывается на землю при осеннем укрытии.

Валентин Георгиевич САВОСИН,
413800, Саратовская область,
г. Балаково-4, ул. Сергея Лазо, д. 66

Золотос, золотос...

Почему яблоки независимо от сорта и срока созревания приобретают прозрачность? Может быть, это влияние избытка влаги или каких-то факторов?

А. ШАДРИНА, г. Самара

«Прозрачные» яблоки - явление довольно распространенное. Возникает оно тогда, когда межклеточные пространства в плодах заполняются соком. Виновник - заболевание, которое называется стекловидность. Оно возникает из-за де-

фицита кальция при обильных, избыточных поливах в период созревания урожая или в годы с переувлажнением. На первых стадиях развития болезни яблоки очень сладкие, сочные. Но потом вкус резко ухудшается. Поэтому при первых признаках стекловидности плоды надо собрать, хранить отдельно и использовать как можно быстрее.

Владимир Иванович ПОПЦОВ,
ученый агроном, г. Самара

Актинидии в саду

Геннадий Иванович СОБОЛЕВ,
кандидат сельскохозяйственных наук, г. Самара

Актинидия легче, чем лимонник, приживается при пересадке. Но на открытых солнечных участках труднее переносит жаркую засушливую погоду. Для сравнения я одну часть актинидий посадил в тени, а другую (того же сорта) в полутени. Засуха 1998 года почти не повлияла на состояние первой группы лиан. У второй группы верхушки листьев все время подсыхали из-за застоя воды в зоне корней от частых поливов. Приросты побегов от этого были незначительными (2-3 см). Однако во второй половине лета после затенения они начали расти активнее и почти догнали первые. Этот пример свидетельствует о том, что в Самаре актинидии лучше всего сажать в притененном месте.

Опоры для актинидии можно использовать любой конструкции. Материал для каркаса надо выбирать наиболее долговечный. Поскольку она способна плодоносить на одном месте 50 лет. Это практически не сменяемая культура. Она не любит, чтобы ее снимали с опоры, и без укрытия на зиму переносит сорокоградусные морозы. Стальными могут быть только те части конструкции, по которым не будет виться актинидия.

На даче и в лесу

Одна из ближайших родственниц актинидии коломикта - **АКТИНИДИЯ КИТАЙСКАЯ** (киви) в наших условиях вымерзает до самых корней. Она сильно подмерзает даже в Киеве. По своим питательным и биологическим свойствам она подобна актинидии аргута. Последняя (с незначительными подмерзаниями) может расти и плодоносить в наших условиях.

Самое высокое содержание витамина С - в плодах актинидии коломикта. Она - наиболее зимостойкая из всех актинидий.

Ягоды **АКТИНИДИИ ПОЛИГАМА** содержат мало витамина С и довольно много каротина - в два раза больше, чем в шиповнике. Ее оранжевые плоды напоминают по вкусу красный перец. Неокультуренные образцы - как красный, так и жгучий перец. В природе актинидия полигама рас-

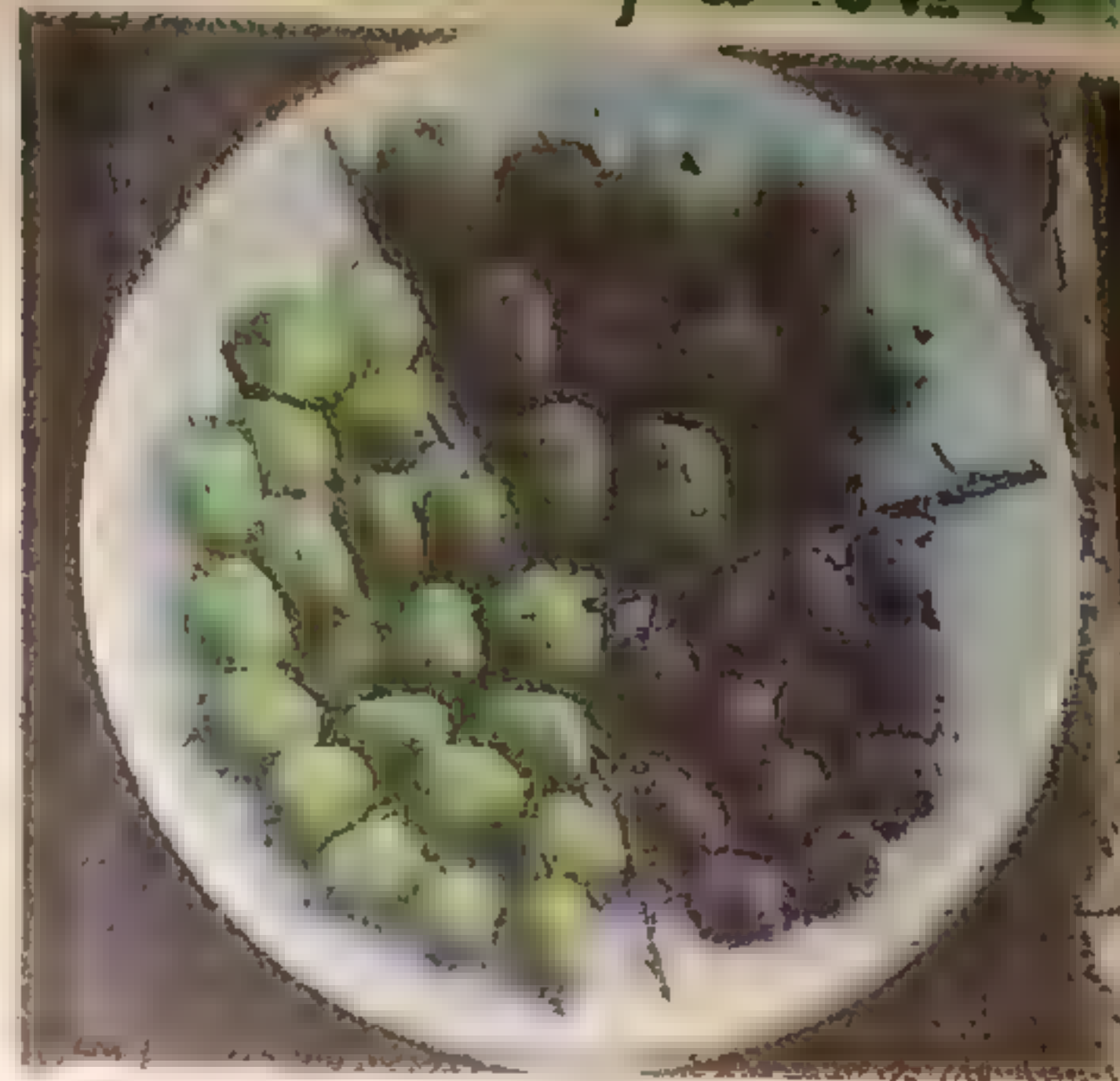
стет на юге Приморского края. Поэтому из всех отечественных актинидий обладает наименьшей зимостойкостью. Однако при транспортировке из Москвы один элитный образец промерз в кузове грузовика вместе с комом земли до -7°C . И ехал так двое суток. Несмотря на это, в следующее лето имел самые высокие из всех актинидий приросты. Кроме того этот вид меньше страдает и от солнца.

АКТИНИДИЯ АРГУТА ценна тем, что имеет плоды в два раза крупнее, чем у актинидии коломикта, и несколько слаще (как киви). Однако институтами страны выведены в настоящее время образцы актинидии коломикта с плодами, по величине равными плодам актинидии аргута. А отборные образцы актинидии аргута по зимостойкости догоняют актинидию коломикта.

Дачники часто путают актинидию коломикта и актинидию аргута. Их сеянцы, с урожаем далеко не лучшего качества, чаще всего выращивают в нашей области. Хотя они не хуже устаревших родительских сортов, от которых происходят, но и не превосходят их. Их распространенность связана с тем, что сеянцы лучше приспособляются к новым условиям. Однако это не разные сорта одного и того же вида, а наоборот, совершенно разные виды одного рода. Как скажем, яблоня домашняя, лесная, ягодная (сибирская). Большинство сортов происходит от яблони домашней. Соответственно, среди актинидий лучше по зимостойкости в наших условиях приспособлены сорта актинидии коломикта.

Иногда недобросовестные продавцы за «коломикта» выдают актинидию аргута. Ее сеянцы более рослые, но чаще страдают от мороза. Могут вообще вымерзнуть на уровне снега. Повышенной зимостойкостью обладают лишь отборные, проверенные в исследовательских учреждениях образцы. Поэтому, прежде чем приобрести желаемое растение, лучше сначала посоветоваться со специалистом.

У меня в открытом грунте испытываются с 1997 года несколько санкт-



петербургских и московских сортов: **ФИНИКОВАЯ, ИЗЮМИНКА, МОСКВИЧКА, ТИТЛЯНОВСКАЯ, ВИР-1, ОБРАЗЕЦ 1**. Лишь у одного из них сразу в первый год прирост был 50 см. Остальные выросли только на 20 см за два года (не лучше, чем жимолость). Это только предварительные испытания. Окончательный вывод можно сделать только после вступления растений в плодоношение. Последнее довольно важно, потому что при низкой урожайности и некачественных плодах высокая устойчивость не имеет смысла.

Для эффективного плодоношения

Рядом агротехнических приемов можно ускорить рост этих сортов. Однако у сорта Изюминка этого не удастся сделать даже путем специальных приемов.

Необходимо помнить, что актинидии относятся к двудомным растениям. У них есть отдельно мужские (с тычиночными цветками) и отдельно женские (с пестичными цветками) экземпляры. До цветения внешне они не отличаются друг от друга. Только по строению цветков. У актинидии коломикта перед цветением может наблюдаться пестролистность (как реакция на солнечный свет). Это нормальное явление. Сначала белеет верхушка листа, затем побеление увеличивается. Потом верхушка приобретает малиновый оттенок и появляется трехцветность.

В саду актинидию сажают с расстоянием 1,5-2 метра между растениями. При формировании кроны на каждой лиане оставляют три основных побега. Для эффективного плодоношения каждые два-три года старые побеги заменяют новыми. Делают это летом или осенью. Не забывают и о поддержании высокой влажности почвы и обильных под-

кормках перепревшим навозом, торфом или компостом. Для получения более приспособленных растений практикуется размножение семенами. Чтобы новое растение генетически в точности повторяло материнское, необходимо размножение отводками или черенками от данного экземпляра. Правда, растения из черенков в первый год дают слабые приросты (не больше 5 см) имеют неразвитые корни. Поэтому в год укоренения они нуждаются в укрытии на зиму опавшими листьями. Укорененные растения рассаживают только на второй или на третий год осенью, когда приросты увеличатся до 30-50 см. Транспортируют на новое место посадки с закрытой корневой системой. Укореняются черенки легко, труднее поддерживать их жизнеспособность. Поэтому выживают не все.

На три-пять женских актинидий рекомендуется сажать одно мужское растение.

Говорят, что кошки равнодушны к этим лианам - объедают молодые побеги. Я такого не замечал, но стараюсь защищать молодняк от этих животных.

При уходе за актинидией и другими редкими культурами лучше выработать свои навыки возделывания. Выполнять литературные рекомендации нужно только в основном. Вся существующая информация, как правило, характеризует условия выращивания этих растений в Санкт-Петербурге, Москве, Сибири или на Дальнем Востоке и не всегда соответствует условиям нашей области.

Основные же требования: полнота; достаточная, без резких скачков, влажность почвы; хороший дренаж, особенно на тяжелых почвах; обильные подкормки перепревшей органикой (один-два раза в год).

Советы в тетрадь

Хотелось бы через газету поблагодарить садовода из Тамбова Игоря Николаевича Урюпина. Я всегда с удовольствием читаю его публикации, выписываю в тетрадь советы, простые и эффективные. Эту тетрадь держу летом на даче, и многие мои знакомые пользуются моими выписками. Так что благодарность ему не только от меня. А мой заказ на семена томатов он выполнил уже через 10 дней. Так все аккуратно было сделано, и недорого. Большое ему спасибо.

Анастасия Андреевна ЯМБАЕВА,
г. Тольятти

Обрезка для конкурента

Геннадий Викторович КУРОЧКИН,
ученый агроном, г. Тольятти

Каждый листочек должен облучаться прямыми солнечными лучами не менее трех часов в сутки, тогда он кормит себя и передает энергию в виде сахара плодам и другим частям дерева. В противном случае он превращается из труженика в паразита (крадет сахар, который шел к плодам), заболевает сам и передает болезни другим листочкам. Чем объемнее крона, тем больше сахара уходит на рост древесины и меньше достается яблокам. Вот и нужна обрезка, чтобы регулировать подачу сахара - половину на рост, а половину на плодоношение.

Обрезку можно условно поделить на три периода. Обрезка **при посадке дерева** служит для приведения кроны дерева в соответствие с имеющимися корнями. Если корень гол, как хоккейная клюшка, то крону нужно максимально обрезать, оставив две-три скелетные ветки на высоте 60-70 см от корневой шейки. Остальные ветви надо подрезать, оставив по три-четыре почки. Если же корней много и они здоровые, то крону можно и не трогать. Надо вырезать только конкурент лидера и укоротить немного скелетные ветви, чтобы они давали боковые обрастающие ветки.

Первые три-пять лет после посадки, пока крона не загущена, нужно беречь почти каждую веточку, кроме трущихся, конкурентов и загущающих веток. Чем больше незатененных листочков, тем больше вырабатывается сахара. А за счет него быстрее нарастает масса корней и толщина штамба. Такое дерево начинает плодоносить на год-два раньше.

В этот период создают скелет кроны, состоящий из штамба, ствола-лидера и шести-восьми скелетных ветвей. Они должны отходить от лидера на 45-60 градусов. На них

в дальнейшем будет сосредоточен весь урожай. Все остальные ветки, отходящие от ствола, нужно или обрезать на четыре почки, или отогнуть до 79-80 градусов, превращая их в обрастающие. От облива веток страдают, например, ГРУШОВКА МОСКОВСКАЯ, АНИСЫ, ШТРЕЙФЛИНГ.

На обрастающих ветвях урожай появляется раньше, чем на скелетных ветвях, но плодят они недолго и их вырезают через четыре-пять лет плодоношения при загущении кроны.

После трех-пяти лет роста начинается период активного про­реживания, который продолжа­ется всю оставшуюся жизнь. За­гущения кроны нельзя допускать на протяжении всей жизни дерева.

Обрезку и прививку лучше всего делать в апреле, когда минуют холода до минус 15 градусов по ночам и не наступит сокодвижение. Желательно проводить эти работы на убывающей луне, чтобы на ранках не выделялось много сока.

При обрезке ранки нужно замазывать садовым варом или масляной краской. Садовый вар нужно наносить тонким слоем. Толстый слой растапливается на солнце и его струйки стекают по коре, обжигая ее. В этих местах раны долго не заживают. Ветки толщиной до 1-1,5 см можно вообще ничем не замазывать. Они и так хорошо заживают.



Переросла рассада? Не беда!

Живу я на севере Черноземья. Более 30 лет занимаюсь огородничеством.

Земля у нас бесплодная (на 20-25 см песчаный серозем, глубже - глина с песчаными прожилками). Хотя участок расположен на небольшом склоне, земля долго не просыхает. Грунтовые воды весной начинаются от поверхности почвы, летом держатся на уровне полутора-двух метров, и лишь в засушливые годы опускаются до четырех метров от поверхности почвы.

Без удобрений земля не родит. Но тот, кто не ленится и относится к ней, как к кормилице, получает хорошие урожаи и овощей, и ягод, и фруктов. Я выращиваю для своей семьи всего в достатке. Удобрять землю только перегноем.

Хочу подробно рассказать о выращивании томатов из переросшей рассады.

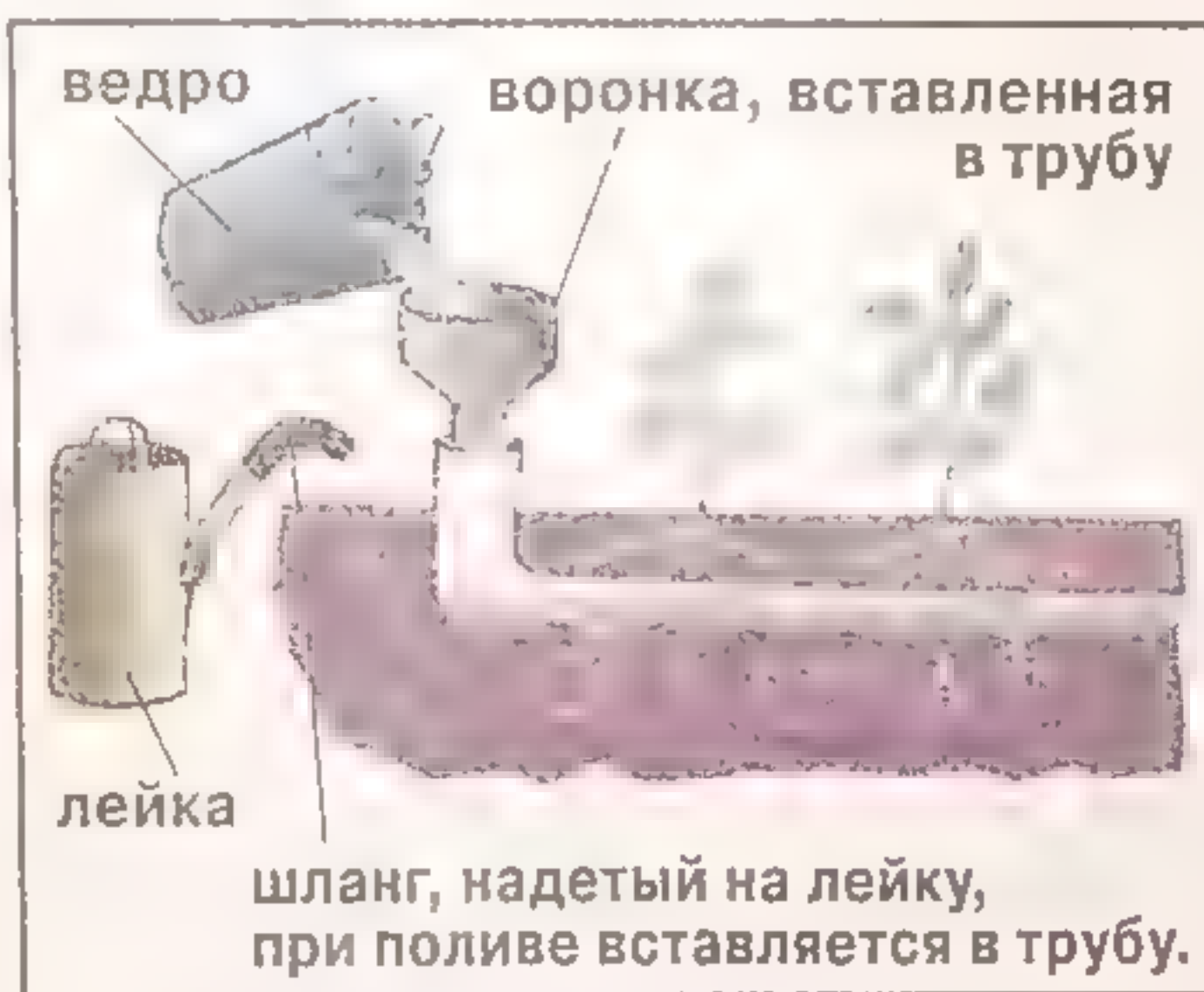
Выращиваю ее в полиэтиленовых пакетах (каждое растение - отдельно). Сею семена в начале марта, а 10 июня, когда минует опасность заморозков, высаживаю в открытый грунт без укрытия.

Рассада к этому сроку вытягивается до метра длиной. Тонкая, бледная, только верхушки зеленые.

На всю длину грядки я прокапываю сплошную борозду. В нее и на ее гребень равномерно рассыпаю перегной (одно ведро на пять погонных метров). Снимаю пакет с корней растения и **кладу в борозду весь стебель, оставляя на поверхности только самую верхушку длиной не более 5 см, с бутонами, цветами или завязью (в зависимости от сорта).** Подсыпаю стебель землей и прижимаю. Через 40-45 см землей с гребня делаю в борозде перемычку вровень с краями грядки. На нее укладываю верхушку следующего растения, а всю остальную его часть так же прижимаю землей. И так - пока не заполнится вся грядка-борозда. Корни и стебель последнего растения укладываю в конце грядки «валетом» к предыдущему, чтобы они не вышли за пределы. Не придаю особого значения, как расположены в борозде стебли и корни - под перемычками или между ними. Это неважно. Между перемычками, на которых лежат верхушки растений, образуются лунки. Я заливаю в них по полведра воды, можно и более, в зависимости от влажности почвы. Когда вода впитается, в лунки

сыплю оставшуюся землю с гребня и заравниваю борозду. При этом весь перегной окажется у стеблей и корней растений. Поскольку корни при посадке не повреждаются, то посадку можно производить в любое время дня, в любую жару. Даже повядшая рассада уже через полчаса оживает, листочки расправляются. На следующее утро вы увидите на ровной площадке приземистые, лопушистые зеленые растения. К ним можно не подходить около двух недель даже в самую жару и суховей: они обеспечены влагой, что называется, по самое горлышко.

Через неделю по всей длине закопанных стеблей начнет создаваться мощная корневая система. Эта рассада обгоняет посаженную обычным способом. Причем она коренаста и низкоросла.



Для полива поперек грядки делаю неглубокие бороздки, одновременно подокучивая растения. Засыпаю их любым растительным полусгнившим мусором: старым сеном, травой, соломой. Поливаю из ведра или лейки прямо на мусор, много, но редко. Поскольку на открытую почву вода не попадает, то на ней не образуется корка, а под мусором влага держится долго, он подгнивает и подкармливает растения.

В этом случае воды расходуется меньше, а ухода за растениями меньше: не надо рыхлить или мульчировать после каждого полива. Только после сильного дождя следует слегка прорыхлить корочку земли в междурядьях, по которым ходим.

Еще лучше, если у вас есть трубы или шланги с внутренним диаметром 40-50 мм. Подберите их (или составьте из коротких) по длине грядки, сделайте с одной стороны два ряда отверстий и уложите вдоль борозды по центру отверстиями вниз. Один конец трубы (шланга) заткните, другой - выведите на

поверхность земли в начале грядки. Растения в этом случае в борозду укладываются так же, как описано выше, только в два ряда, по обеим сторонам трубы. Получаются «спаренные» грядки. Расстояние между бороздами в этом случае нужно увеличить вдвое. Когда кусты подрастут до высоты, что их надо подвязывать, то отводим их друг от друга в стороны к краям грядок и привязываем к колышкам. Земля в таких грядках не затапывается, всегда рыхлая. А полив идет непосредственно к корням. Воду наливаем через выведенный на поверхность почвы конец трубы с вставленной в него воронкой или из лейки с небольшим отрезком шланга (см. рисунок). Заливаем столько ведер, сколько считаем нужным, с учетом влажности почвы, количества растений на грядке, погоды. При таком способе полива очень удобно делать и **корневые подкормки жидкими удобрениями.** Раствор поступает непосредственно к корням. А подкармливать в данном случае необходимо, поскольку растений в грядке в два раза больше и питания им может не хватать. Неплохо бы и замульчировать любыми растительными остатками междурядье над корнями растений. Я использую для полива резиновотканевые рукава с внутренним диаметром 38 мм, найденные на свалке. Четырех кусков по 5 метров мне хватает на четыре спаренные грядки по 24 растения. Урожай с них нам вполне достаточно. Осенью шланги вытаскиваю. Служат они очень долго.

Нашел я и простейшую технологию выращивания высоких урожаев огурцов отличного качества.

Уже 6 лет на 10 кв. метрах из 10 семян я выращиваю 10 растений, плодоносящих с начала июня до заморозков и дающих от 10 до 15 ведер молоденьких зеленцов.

Эту всем доступную технологию, с подробным и наглядным описанием, вышлю за плату. Необходимо выслать переводом 50 рублей и маркированный конверт с вашим обратным адресом.

И еще. Помогите семьям, где есть дети, страдающие энурезом. У меня есть простой проверенный совет, как быстро избавиться от этой беды. Вышлите маркированный конверт со своим адресом. Оплату произведете по результату, сколько сможете.

Николай Николаевич ФИЛАТОВ,
399620, Липецкая область,
г. Лебедянь, ул. Свердлова, д. 80, кв. 27

Целебный хрен

вании его на одном месте более трех лет хрен теряет свои целебные качества. Поэтому опытные овощеводы ежегодно осенью выкапывают весь урожай, а весной заново высаживают черенки.

Для хрена подбирают хорошо окультуренную, с глубоким пахотным горизонтом среднесуглинистую землю. На тяжелой почве он сильно ветвится и грубеет, на легкой из-за недостатка влаги теряет сочность.

При избытке влаги гниет, на кислых почвах слабо растет.

Цветет это растение только на второй год жизни, семена образует редко, поэтому размножают его корневыми черенками. Как правило, заготавливают их осенью при уборке урожая, отрезая от крупных кор-

невищ. Длина черенка 20-30 см, толщина не менее 1 см. На его нижней части обязательно делается косой срез, чтобы не перепутать при посадке.

Посадочный материал, связанный в пучки, хранят в подвалах в песке. Рано весной, за 30-40 дней до посадки, его вносят в теплое помещение. Сажают в рыхлую почву с помощью колышков: втыкают их наклонно в почву на глубину, превышающую длину черенков на 3-5 см, и в образовавшиеся отверстия вставляют черенок косым срезом вниз. Над верхушечными почками должен быть насыпан слой почвы 3-5 см. Ряды делают на расстоянии 70 см друг от друга, растения сажают через каждые 30 см.

Олег Михайлович ЕМЕЛЬЯНОВ,
г. Самара

В отличие от многих огородников, не признающих хрен за стоящую культуру, я уделяю ему немало внимания. Ведь это растение очень полезное. Однако при неправильном уходе, при выращи-

Кармен живет на огороде

Уважаемая редакция!

Купила семена лука репчатого сорта Кармен. Буду благодарна, если на страницах «Дачницы» вы расскажете о том, как их сажать. Что-то я не очень поняла по картинкам на пакете.

Спасибо. Ваша читательница Галина.

КАРМЕН - среднеспелый сорт. От всходов до уборки урожая проходит 120-130 дней. Окраска сухих чешуек темно-красная с фиолетовым оттенком, сочных - белая с темно-фиолетовым эпидермисом. Вкус полустрый, урожайность 4-5 кг с квадратного метра.

Репчатый лук предпочитает плодородные, легкие суглинки, супеси или суглинистые черноземы. Не переносит кислых почв. Участок должен быть сухим, светлым и очищенным от сорняков, так как они представляют главную опасность для молодых растений. Лучшие предшественники - огурец, белокочанная и цветная капуста, томат, картофель, бобы, горох. Размещать его после лука и чеснока можно не ранее чем через четыре года.

Осенью (под перекопку) вносят хорошо перепревший навоз или компост (от 2 до 6 кг на квадратный метр). Свежий навоз непосредственно под лук вносить не следует, так как при этом бурно растут листья, а

луковицы формируются с опозданием, не вызревают, поражаются шейковой гнилью, плохо хранятся.

Для скорейшего созревания луковиц поливают лук три-четыре раза, лучше по бороздам, для более быстрого роста зелени - сверху, очень осторожно, чтобы не сломать листья. В мае-июне поливы должны быть более частыми, чем в июле. **За месяц до уборки их следует прекратить вообще, иначе луковицы будут склонны к загниванию и порче при хранении.** Всходы прореживают в фазе третьего-четвертого листа, оставляя между ними расстояния 8-9 см. При выращивании репчатого лука нельзя допускать появления крупных сорняков, так как при их удалении луковички можно сдвинуть и они остановятся в росте. Прополку следует проводить после полива, так как из влажной земли сорняки выдергиваются легче. Необходимо также систематически рыхлить почву на глубину 2-3 см.

Ирина ГОЛИК, г. Москва

Ранний редис

Как правило, редис дачники высаживают в конце апреля-начале мая. А я в мае уже ем из него салаты.

Самые удачные при выращивании этим методом - сорта Жара, Секса и Ледяная сосулька. **В солнечный день после 20 марта освобождаю грядку от снега.** Снег следует сложить на северную сторону, а саму грядку ориентировать с востока на запад, ее ширина и длина произвольные.

Слой снега в 5-6 см оставляю на грядке, по нему разбрасываю минеральные удобрения и щепотку марганцовки. Подготовленную землю закрываю пленкой. Когда снег растает (через 7-10 дней), быстро перекапываю землю, выравниваю, делаю гряды (с юга на север) и высаживаю семена на глубину 2-3 см. Посев засыпаю снегом, ставлю дуги и натягиваю пленку - укрепить ее нужно на совесть, чтобы не сдул ветер. Через 2 недели постепенно, на день снимаю пленку. В прогалы (где нет всходов) можно сажать лук на зелень. Удобрениями, кроме мочевины, я не пользуюсь, так как сажаю на землю, где до этого росли огурцы, а их сажаю по свежему навозу.

Если вы воспользуетесь этим советом, у вас всегда будет ранний редис.

Предлагаю: лечебное масло расторопши, курс лечения 24 дня, звонить по тел. 16-09-38 (котельная).
Галина МАЗУРИНА, г. Самара

Золушка-красавица

Здравствуй, дорогая «Дачница».

Уже несколько лет читаю вашу замечательную газету, но пишу впервые, потому что столкнулась вот с какой проблемой. Второй год сажаем картофель, но он у нас не родится. Очень много мелочи, клубни корявые. Хотя землю рыхлим.

Посадочный материал покупаем на рынке, продавцы обещают, что картофель будет замечательный, но увя.

Может, кто напишет, какой картофель нужно сажать в нашей области и где можно купить весной семена.

Котина, г. Кинель

Перестало быть проблемой получение высокого урожая картофеля и отличного качества, и свободного практически от всех болезней. Поможет вам в этом гибрид **ЗОЛУШКА F1**. Посадив весной семена Золушки F1, осенью вы от него получите более полукилограмма отличных клубней - вкусных, ровных, с небольшим количеством мелких глазков. Гибрид урожаен независимо от погодных условий. Он устойчив к фитофторозу, вирусным болезням, слабовосприимчив к бурой пятнистости. Куст у него низкий, стеблей немного.

В районах с более теплым и длительным летом семена можно высе-

вать непосредственно в грунт. В средней полосе и более северных районах России рекомендуется сначала выращивать рассаду - в комнате или теплице, с последующей пересадкой в открытый грунт. Тогда и урожай будет более ранний.

Клубни, полученные в первый год, конечно, можно использовать в

Имею в продаже дражированные семена картофеля **Золушка F1**, моркови (в том числе Тушон, Амстердам, Шантанэ, Флакке), редиса, салатов, свеклы, земляники Московский деликатес, суперраннего бескосточкового арбуза Чарльстон Грей (очень вкусного, достигающего весом 13-14 кг), сверхурожайного огурца Гинга F1, самых различных сортов перцев, баклажанов и других овощей - преимущественно голландской селекции.

Продажа производится в фойе Дома промышленности (г. Самара, ул. Куйбышева, д. 145, ост. «Ул. Фрунзе») по вторникам, средам и четвергам с 10.00 до 14.30.

Юрий Борисович АХРАМЕЕВ



пищу. А можно их (или те, что более мелкие) сохранить до следующей весны. Тогда у вас будет собственный дешевый высококачественный элитный посадочный материал.

А картофель был такой славный

В первый год, раскопав целину, мы получили хороший урожай картофеля, что, впрочем, было для нас понятно. Дёрн с годами образует плодородный слой, да и сам, перегнивая, дает питание растениям.

Но с каждым годом клубни стали все больше мельчать. Мы улучшили уход. Стали окучивать не два, а три раза, чаще пропалывать, сажать только яровизированными семенами. Ничто не помогало, и вскоре весь урожай превратился в мелочь.

Конечно, земля на этом месте бедная, супесчаная. Раз в два-три года мы привозили машину навоза или опилок, во время перекопки вносили в почву минеральные удобрения. Но все впустую. А вот когда мы сменили посадочный материал, то на той же самой грядке получили вполне приличный урожай ровных, здоровых, средних по величине клубней.

Дело в том, что сорта картофеля, которые сажаешь из года в год, постепенно теряют свои качества, вырождаются. Во многом это происходит потому, что на посадку оставляются случайные, нехарактерные для сорта клубни. Как правило, огородник руководствуется их размерами, не обращая внимания, от какого куста они взяты. Обычно берутся на посадку клубни помельче. Но они бывают от малопродуктивных кустов, как результат - сорт практически исчезает, а урожайность уменьшается. Свою роль играет и истощение почвы, и нехватка необходимых элементов питания. Кстати, у **разных сортов картофеля разные «вкусы»**. Один мирится с предложенной почвой, а другие не желают на ней расти. К тому же болезни и вредители картофеля сильнее проявляют себя, если культура из года в год занимает одно и то же поле.

Поэтому через определенный промежуток времени (пять-шесть лет) следует менять и сорта, и место посадки. Это позволит повысить сбор клубней, не меняя технологии возделывания.

Почву для посадки картофеля следует готовить - вносить в нее органические вещества. То есть то, что выросло - траву, солому, листву, ботву, а также навоз, торф, сапропель. Все это, по сути, готовый строительный материал для обеспечения жизни будущих растений, в том числе и картофеля. Поэтому, не мудрствуя лукаво, при каждой перекопке вносите в почву весь растительный мусор, который есть под рукой.

Но и в том случае, когда картофель выращивается на плодородной земле, надо заботиться о посевном материале. Через пять-шесть лет его заменять, а если вам какой-то сорт понравится и вы не желаете его менять, берите клубни не только средних, но и крупных размеров, от наиболее плодородных кустов. Это и будет гарантировать вам урожай.

Троя Федорович ПШЕНИЧНИКОВ,
Ивановская область, г. Фурманов

ВСЕМ ЖЕЛАЮЩИМ могу выслать семена пол-палы, а также дягиля, расторопши, цикория Витлуф, кунжута, болиголова, синюхи, сои, вигны, тыквы Медовая гитара, сладкого гигантского перца Ахотава, томатов 100 сортов

и другие. Желающим высылаю каталог, инструкции.

Мой адрес: 423550, г. Нижнекамск, пр. Строителей, д. 32, кв. 38. Анатолий Иванович Саломатов.

Рассадные эксперименты

В прошлом году я решил не пикировать рассаду. Заполнил плодородной землей баночки из-под майонеза и в каждую посадил по пять семечек. Когда растения были готовы к пикировке, оставил одно, самое крепкое. Когда рассада достигла примерно 10 см, вставил в каждую баночку разрезной цилиндр из полосы кровельного железа диаметром 50 и высотой 300 мм, в который постепенно подсыпал земли. У меня получилась очень мощная рассада.

Когда дачники начали пересаживать рассаду в парники, я просто поставил баночки под пленку. **Но сразу же хочу предостеречь от ошибок. Земля в парнике под пленкой должна быть прогрета, а растения некоторое время следует защищать от прямых солнечных лучей. Лунки для них желательно приготовить за месяц раньше и заправить необходимыми удобрениями.**

После угрозы заморозков рассаду, с сильно развитой корневой систе-

мой, высадил на постоянное место. Растения сразу тронулись в рост.

Как результат этого метода - в прошлом году я получил небывалый урожай помидоров. Большинство плодов созрели на кустах.

Каждый год я испытываю новые сорта томатов. Очень много супер-ранних, ранних и среднеранних. Особенно меня приятно удивили Вавилон, Сибирский скороспелый, Раннее диво, Малиновый гигант, Цифомандра улучшенная, Княжич, Ранняя любовь, Богатырь, Тирайка, Микадо красный и малиновый, Орлеанская дева, Джина, Украинец, Ричай, Вильтис, Ранний восток, Ис-корка. Планирую их посадить вновь.

Всего в моей коллекции 72 сорта помидоров. С желающими могу поделиться семенами, они у меня очень дешевые. Если вы пришлете конверт со своим адресом, то бесплатно вышлю свой каталог.

Владимир Михайлович ПАРАШИН,
429430, Чувашская Республика,
г. Козьмодемьянск, ул. Лобачевского, д. 33, кв. 29



Улыбнитесь Красной шапочке

Эта чалмовидная тыква называется Красная шапочка. Она очень декоративна: с ее длинных стеблей-лиан свисают нарядные плоды весом от 500 граммов до килограмма. Они прекрасно хранятся в комнатных условиях, хороши как украшение интерьера дома.

Кстати, плоды Красной шапочки (как и всех разновидностей чалмовидных тыкв) можно употреблять в пищу. Из них получается вкусное варенье, каши, они идут на различные салаты. Плотная желто-оранжевая сладковатая мякоть находится в «шляпке» у плодоножки, а в основании этого «грибочка» располагается семенная камера. Семена белые, крупные. Так как растение позднего срока созревания, выращиваю я его через рассаду. Агротехника возделывания обычная - как для всех тыкв.

Семена тыквы Красная шапочка предлагаю в обмен на семена других декоративных тыкв.
Сергей Александрович ВАСИЛЬЕВ,
423550, Татарстан, г. Нижнекамск,
ул. Лесная, д. 1а, кв. 37

Как я провожу эксперимент с помидорами

ТОМАТЫ ПО РАССАДЕ

В прошлом году я решил поэкспериментировать с помидорами. Замочил семена Черного принца и Розовой прелести в первых числах февраля. А через пару часов положил их в морозильную камеру на сутки. Так я начал проверку семян на живучесть. Менял температурный режим, помещая их то в теплую комнату, то вновь в морозилку. Семена, несмотря на такое испытание, проклюнулись. Я их посеял, а ящик поставил между оконными рамами. Температуру не измерял, но наружное стекло часто зарастало инеем. Тем не менее помидоры выжили, выросли, я их распикировал. Оставил их в индивидуальных стаканчиках в тех же условиях, то есть между рамами. В солнечные дни юные томатики прислоняли свои листочки вплотную к стеклу, хотя нередко мороз покрывал стекло инеем.

Обычно, опасаясь весенних заморозков, я сажал помидоры в открытый грунт 15-20 мая. Но на этот раз решил экспериментировать и дальше, посадил их уже 2-3 мая. Кустики были невысокие, с очень прочным



стеблем, опушенными листьями. Заморозки были, но моей рассаде они вреда не причинили. Я ее не укрывал. Эти кусты очень отличались от тех, что я посадил как обычно 15-20 мая. Они быстро набрали массу, раньше зацвели и дали зрелые плоды. Сами кусты были самыми зелеными, мощными и урожайными. В этом году я свой опыт повторяю.

Владимир КОВАЛЕЦ, 446740,
Самарская область, Шигонский район, п. Волжский Утес, а/я 348

● ПРЕДЛАГАЮ ЛУКОВИЦЫ и ДЕТКУ ГЛАДИОЛУСОВ - выставочные сорта. Семена овощных и цветочных культур. Звонить в Самаре: 32-1505-9, Вера Сергеевна (последнюю цифру 9 набирать после звукового сигнала) или 37-09-10, вечером и в выходные.

● ВЫШЛЮ СЕМЕНА овощных, цветочных, лекарственных и других культур; саженцы комнатных растений. Оптовым покупателям значительные скидки. Пишите по адресу: 682302, г. Хабаровск, пос. Бычиха, ул. Новая, д. 9, кв. 40, Юрию Юрьевичу Бурдукову. Тел.: (4212) 97-43-19 (спросить Зинаиду Тимофеевну).

● СЕМЕНА овощных и цветочных культур, средства защиты растений. Тел. 25-46-48.

От рассады до плода

Высевайте семена перцев на рассаду с 25 февраля. Они должны быть здоровыми, полноценными, нестарыми, (со сроком хранения не свыше трех лет).

При подготовке семян к посеву их опускают в 3%-ный раствор поваренной соли или аммиачной селитры. Всплывшие выбрасывают. Для уничтожения возбудителей вирусных болезней семена 20 минут прогревают в воде с температурой $+50^{\circ}\text{C}$, затем опускают на одну-две минуты в холодную воду и высевают.

Посевные ящики и посевную земляную смесь следует простерилизовать. Почва должна быть очень рыхлой и не образовывать корки даже после полива и высыхания.

Можно составить такие почвенные смеси на 10 л (ведро):

три части дерновой или огородной земли, две части опилок, одну пол-литровую банку древесной золы и три спичечных коробка суперфосфата;

шесть частей дерновой земли, одну часть перегноя, одну-две - речного песка, по возможности - две части торфа, одну чайную ложку мочевины, три спичечных коробка суперфосфата;

в равных количествах берут торф и перегной. На ведро смеси добавляют литровую банку опилок, две столовые ложки нитрофоски и полтора стакана древесной золы.

Лучше всего, если высота посевных ящиков не будет превышать 5-6 см. В этом случае почва хорошо прогревается, лучше проветривается и не закисает.

Высевать семена необходимо только в умеренно влажную почву.

После посева семена присыпьте через сито слоем 1-2 см рыхлой почвенной смеси, затем - слоем в 2-3 см тонкой стружки и все это накройте газетным листом, а затем тонкой тканью или полотенцем, предварительно все увлажнив.

Помните, что **семена перца дружно прорастают в течение 12-15 дней только при температуре днем и ночью не ниже $+23^{\circ}\text{C}$.**

Пикировку рассады лучше всего проводить после образования трех-четырех настоящих листочков в прозрачные полиэтиленовые пакетики. Только в этом случае вы сможете наблюдать за развитием

корневой системы и не допустите переувлажнения почвы.

Первый раз после пикировки рассаду подкармливаю через две недели минеральными удобрениями из расчета: на 10 л воды - 5 г мочевины и 30 г суперфосфата, который предварительно на два дня замачиваю. Объем раствора на один куст рассады такой же, какой и при обычном поливе. Вторую подкормку провожу

три-четыре дня до высадки в открытый грунт из расчета 50 г суперфосфата и 25 г калийной соли или сульфата калия на 10 л воды. Подкормку лучше всего проводить утром.

Не размещайте рассаду очень близко к стеклу окна, тем более на



слишком солнечной стороне квартиры. Но нельзя и слишком удалять от окна. Лучше всего ставить ее на расстоянии 8-10 см от стекла.

В теплую погоду оставляйте окна открытыми на весь день или выносите рассаду на застекленный балкон, по возможности - на открытый.

При появлении первого цветка на рассаде сорвите его. Это способствует лучшему формированию куста, а образовавшиеся затем ответвления в дальнейшем наградят вас хорошим урожаем.

Рассаду перца лучше всего высаживать в 20-х числах мая в парник или теплицу с дальнейшей пересадкой ее вместе с почвой в открытый грунт после весенних заморозков, то есть после 8-10 июня. Заморозков на почве рассада перца не переносит. Как и высокого уровня

грунтовых вод и даже кратковременного затопления. Почва, в которую вы собираетесь пересадить рассаду, в структурном отношении должна быть лучше той, в которой растет рассада. Перед посадкой рассады в лунку желательно положить один-два стакана перегноя (навоза, «возраст» которого не менее пяти лет), чайную ложку с бугорком суперфосфата, половину стакана древесной золы.

К моменту высадки в мае в теплицу или парник рассада должна быть в возрасте не менее 50-55 дней с 8-10 настоящими листочками и высотой 15-20 см. К моменту высадки в открытый грунт - высотой 25-30 см. **Куст перца лучше развивается, если он не слишком глубоко посажен. Корневая система должна находиться как можно ближе к поверхности земли.**

Ставьте около каждого куста невысокие колышки. По мере развития и образования на нем большого количества плодов вам все равно придется его подвязывать. **Регулярно рыхлите почву вокруг куста, однако никогда его не окучивайте.**

Рассаду перца в открытом грунте желательно сажать чаще, из расчета девять кустов на квадратный метр. Это способствует не только повышению урожайности, но и снижает увядание растений.

Перец не любит переувлажнения. Лучше всего его поливать утром. Если ночью было холодно, то теплой водой. Если же ночи стоят теплые, то поливайте вечером - теплой, отстоявшейся в бочке водой из расчета 10 л (ведро) на 15-20 кустов на глинистых и тяжелосуглинистых почвах и по литру на куст - на супесчаных и песчаных. Поливать необходимо только после рыхления и очень аккуратно, из ковшика. Сначала с одной стороны, чтобы избежать образования корки вокруг всего куста, а на другой день, прорыхлив политую накануне сторону куста, - с другой. Этим вы добьетесь равномерного развития корневой системы.

Через две недели после высадки в грунт проведите первую подкормку. Одна чайная ложка с бугорком - мочевины, две чайные ложки с бугорком - суперфосфата на 10 л воды. Наливайте по одному литру под каждый куст. **Вторая подкормка - в период массового**

протения. Одна чайная ложка с бугорком мочевины, один спичечный коробок суперфосфата и одна чайная ложка калийной соли или сульфата калия. Желательно к этому составу добавить одну-две таблетки «рижской смеси». Все это растворяют в 10 л воды и поливают по 1 л под куст. **Третью подкормку дают, когда плоды на первом ответвлении достигли технической спелости.** Из расчета две чайные ложки с бугорком - суперфосфата и две чайные ложки калийной соли или сульфата калия.

Если рассада отстаёт в росте после подкормок, то постарайтесь ей помочь. Для этого каждое утро или вечер в течение недели делайте внекорневую подкормку мочевиной из расчета две-три чайные ложки на 10 л воды. Если же нет возможности подкармливать ежедневно, то проведите одно-двухразовую подкормку из расчета 30 г мочевины на 10 л воды из опрыскивателя или лейки с сеткой.

Предлагаю семена своего сорта томатов Суб-Арктика-2. Сорт ранний, холодостойкий, низкорослый, высокоурожайный. Хорошо зарекомендовал себя во многих районах страны.

Владимир Иванович ТЕЛИЦЫН,
603038, г. Нижний Новгород,
ул. Лунская, д. 79

ОТ РЕДАКЦИИ: Владимир Иванович Телицын давно занимается районированием различных сортов томатов и перцев. Он накопил богатый опыт получения высоких урожаев овощей. Причем результат достигается ценой меньших, чем обычно, затрат сил и средств.

Полюбите воробья

Много приходится слышать от дачников жалоб на воробьев. Они, мол, беспощадно расправляются с огуречной завязью.

Лет двадцать назад и у нас было так же. Спугнешь воробышка с грядки, а он между ног прошмыгнет - и опять в огурцы. Сейчас этого нет. Мы воробьев не обижаем, не гоняем, а даже подкармливаем. Сядем обедать - они тут как тут. Не боятся даже на веранду заходить во время обеда.

Долго я размышлял, почему воробьи обрывают огуречную завязь. Откусят и бросят. Подростшие огурцы не трогают: они маленькой птичке не по силам. По моим наблюдениям получается: **воробьи склевывают завязь из-за жажды.** Когда они откусывают кончик огурца, в клюв попадает капелька живительной влаги. Воробью только этого и надо. А огурчик он выбрасывает. Если же будет воробьям из чего напиться, они не станут щипать огурцы.

У нас всегда около емкости с водой стоят наполненные до краев ведра. Ведь птенцы еще слабые и неопытные. Наклоняясь за водой, они могут упасть и погибнуть.

И еще: посейте на участке щавель и не срывайте семенники. Это

любимое блюдо воробьев. Я уверен, вы полюбите эту птицу-трудягу и будете ее привлекать на своем участке.

Некоторые жалуются, что воробьи клюют вишню. Так ведь они освобождают наши сады от вредителей. Ягодки они расклевывают только те, где прячется червь. И еще. Не будьте раздражительны. Внимательнее присматривайтесь к природе. От нее многому научитесь. А она за заботу о ней воздаст сторицей.

Имею для продажи семена томатов. Крупноплодные: Бизон, Кардинал, Желтые крупные, Арбузные, Золотой шар, Северная звезда. Засолочные: Анна Герман (желтые с носиком), Аленушка, Призер, Золотая королева, Закарпатские малиновые, Золотая рыбка. Все сорта урожайные, хороших вкусовых качеств.

Цена одной упаковки (30 штук) - 3 рубля.

Для жителей Самары имею в продаже семена: сои (30 шт. - 3 руб.), рапсуса (50 шт. - 3 руб.), салата Королевского - гофрированный лист (2 г - 3 руб.), фасоли кустовой ранней Золотой песок (20 шт. - 1 руб.), фасоли вьющейся мраморной (10 шт. - 1 руб.).

При заказе на 15 руб. 1 пакет призовой, бесплатный.

Николай Сергеевич САКЕВИЧ,
443084, г. Самара-84, ул. Воронежская,
д. 196, кв. 56, тел. 53-63-46

Восковая тыква

Крупные шарообразные или продолговатые плоды Восковой тыквы могут достигать в длину 0,5 м и весить до 10 кг. Они покрыты тонкой восковой оболочкой, поэтому могут долго храниться. Воск легко снимается с плодов и используется, в частности, для приготовления свечей.

Зрелые плоды с белой, упругой, сочной, сладковато-кислой мякотью, питательны и содержат много пектиновых веществ. Недозрелые тыквы можно использовать как кабачки, мариновать. Из спелых - изготавливать цукаты. Пектиновые вещества выводят из организма шлаки и тяжелые металлы.

Голубовато-серые плоды восковой тыквы очень декоративны. Семена у этой тыквы бывают и гладкие, и с каемкой, причем на одном растении, но в разных плодах.

Температура прорастания семян - выше 20 градусов. Для ускорения плодоношения тыкву высаживают рассадой. Подкармливают органикой, птичьим пометом, золой. Для одного растения достаточно 1 кв. м площади. Побеги можно прищипнуть после пятого-шестого листа. До образования плодов обязателен обильный полив. Лучше всего сажать растение на обыкновенной грядке, глубоко обработанной, в лунку. **Сажать в наклонном поло-**

жении и несколько глубже, чем оно сидело в рассадной емкости. Тогда образуются дополнительные корни от нижней части стебля.

Вокруг растения можно насыпать перегноя. Это сохранит влагу и удобрит почву. Если почва холодная и плотная, неплохо подложить под куст горячий навоз.

Интересный факт из истории. Индейцы часто сажали тыкву и фасоль между кукурузой. Фасоль, обвивая кукурузу, защищала ее от вредителей, тыква - от сорняков. Кукуруза в свою очередь была подпоркой для фасоли. От такого соседства и урожай повышался.

По всем вопросам обращаться по адресу: 357562, г. Пятигорск, пос. Свободы, ул. Кошевого, д. 8
Сергей Анатольевич БАНКЕТОВ

Зеленый Декан

За окном февраль, а в доме Ф. А. Крымова, члена самарского клуба «Садовод» (он уже 12 лет работает в ДК Железнодорожников - бывшем клубе им. Революции 1905 г.) до сих пор лежит свежий зеленый огурец сорта Декан. Феликс Александрович снял его с плети 5 августа, хранит в самых обычных условиях, на тумбочке в комнате.

И непременно хочет весной получить рассаду от суперстойкого экземпляра. Хотя вообще никогда свежими семенами никаких тыквенных культур не пользуется. «Они должны непременно отлежаться года три.



Тогда и отдача от них будет хорошая, - говорит Ф. А. Крымов. - А семена первого года хотя и прорастают, но растения из них получаются хилыми, плодоносят они плохо. Правда, я хочу обработать семена звуком с помощью витафона. Может быть, это даст хороший результат. Попробую поэкспериментировать».

Татьяна ХАРИТОНОВА,
собкор газеты «Дачница»

Рассада ... из воды

Новый способ сажать огурцы я открыла лет пять назад. Намочила я тогда семена огурцов для посадки в грунт, но внезапно вернулся мороз, сильно похолодало. Пришлось оставить семена в воде. Они росли хорошо, я только подливала воду к корням. Через две недели раскрылись семядоли. Как только стало тепло, я высадила проростки в грунт, зарыв до самых семядольных листочков, а уже через два дня появились и настоящие листочки.

Лето 1998 года, как все помнят, было очень жарким и сухим, и мой способ посадки огурцов оправдал себя хорошо. Может быть, потому, что корни огурцов при высадке в грунт я опускаю на глубину 10-12 см, тогда как при обычном посеве семенами они находятся близко к поверхности.

Опишу свой метод подробно. Беру посуду с краями высотой 6-7 см, на дно настилаю туалетную бумагу в три слоя. На ней раскладываю на небольшом расстоянии

друг от друга семена огурцов. Сначала посуду накрываю пленкой, но как только растения начнут подниматься, снимаю ее. Слежу, чтобы корни всегда были в воде. Недели через две, когда раскроются семядоли и растения поднимутся на 10-12 см, я их высаживаю под пленку на участок. Из туалетной бумаги они хорошо вынимаются. Не повреждается и не рвется ни один корешок.

При таком способе получения рассады огурцов все растения, даже слабые, которые в земле, скорее всего, не проросли бы, хорошо растут и плодоносят. Не боясь, они уже на второй-третий день выпускают настоящие листочки.

Летом 1998 года я сажала огурцы в три срока: 8 мая - Зозулю, 20 мая - Фермера, 20 июня - сорт Перента. Зеленцы снимала до самой осени. Точно так же я вырастила рассаду фасоли и получила хороший урожай!

Лия Николаевна ПАШКИНА,
г. Самара

Не стоит сеять лук под зиму

Лук-севок до весны почти всегда пропадает (засыхает). Поэтому прочитав, что его можно сажать под зиму, я это и сделала. Но в конце октября он взошел. Что у меня будет с этим луком? Все-таки получится репка или весь лук пойдет в стрелку, и придется мне все перекапывать и покупать посадочный материал заново?

С уважением к «Дачнице»
Полякова, г. Саратов

Подзимние посадки, конечно, дело неплохое, поскольку позволяют получать урожай зеленных культур, моркови и ряда других овощей гораздо раньше, чем при весеннем посеве. Но чтобы семена не погибли, они не должны осенью прорасти. Поэтому сажать их нужно в основательное предзимье, в последних числах октября или в начале ноября. **Нельзя гарантировать, что ваш лук не вымерз.** Ведь в фазе двух-четырех настоящих листочков он выдерживает заморозки до -6...-7°C, а в фазе петельки уже при -5°C погибает.

Всходы мог спасти только снег - если он выпал раньше, чем начались более-менее сильные морозы. И если он действительно вовремя укрыл грядки, то вы получите ранний зеленый лук на еду.

Но он однозначно пойдет в стрелку. Свойство всех луковичных культур (в том числе и цветов) - активно выпускать цветоносы после стратификации при низких температурах. Именно поэтому **лук на репку никогда не сажают под зиму.**

Луковицы можно будет получить, если как можно раньше удалить стрелки. Но в любом случае, к сожалению, не стоит рассчитывать на то, что вы получите крупную репку.

Валентина Александровна ПРОКИНА,
ученый агроном, г. Самара

Если вы сажали мой чеснок

После публикации в «Дачнице» летом 1996 года двух моих статей об озимом чесноке, свыше 70 человек с разных концов России обратились с просьбой выслать его семена (бульбочки). Все заявки были удовлетворены. Теперь просьба к заказчикам. **Напишите, каков урожай, прижился ли чеснок в вашем регионе.** Для

меня это важно - чтобы больше не отправлять чеснок в те места, где ему, как говорится, «не климат».

Прошедшей осенью я увеличил посадки, так что в этом году в состоянии удовлетворить все заявки на зимостойкий озимый чеснок. Рассылать буду не только семена (бульбочки), но и зубки.

Мой адрес: 413124, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Василевского, д. 33, кв. 9.

Александр Валентинович ЯКОВЛЕВ

Арбуз для сладкоежек

Арбузами и дынями я занимаюсь 8 лет. Семена брал и фирменные, и из арбузов, привезенных с юга. Выращивал вперемешку. Вроде, нелепо у нас сажать астраханские арбузы и дыни из Азии: не вызреют. Но оказалось, что смысл в этом есть. Сорта, переопыляясь, дают потомство со смешанными признаками. Каждый год я проводил отбор по вкусу, размеру, расцветке плодов и семян. В прошлом году получились такие арбузы: по внешнему виду, пестрой окраске, размеру - астраханские, мякоть сладкая, розовая, корка средней толщины, семечки мелкие (как у Огонька). А были и арбузики величиной с яблоко, с тончайшей корочкой. Они хороши в засоле.

Поделюсь опытом выращивания арбузов. У меня три основных метода посадки.

Первый, не самый эффективный от которого, думаю, стоит отказаться. Это замачивание семян и высадка в борозды и лунки, с поливом. Иногда всходов нет абсолютно, а если и появятся, то растения чахлые все лето.

Второй способ я называю «дешево и сердито». Чуть подсохнет земля, делаю мотыгой борозды глубиной около 5 см. Бросаю в них сухие семена. Заравниваю. Всходят

даже те семена, которые падают мимо борозды. Не произвожу никакого полива все лето, но арбузы растут быстро, урожай хороший.

Третий способ. Выровненный граблями участок площадью 4х8 м накрываю полиэтиленовой пленкой. Пленку закрепляю, чтобы ее не сдуло. По всей площади прорежаю в ней отверстия диаметром 20-30 мм на расстоянии 50 см друг от друга. В отверстия, в землю бросаю пару семечек арбуза, поливаю и жду урожая. Преимущество этого способа - не надо мучаться с прополкой, так как под пленкой сгорают все сорняки. Зато арбузы или дыни, которые прорастают в отверстия пленки, чувствуют себя прекрасно. Они очень быстро набирают массу, зацветают, легко обгоняют в росте арбузы, выращиваемые другими способами.

В прошлом году урожай дынь был такой большой, что сами ели, друзей угощали и все равно с урожаем не справлялись. Тогда мы решили попробовать сварить варенье. Вот его рецепт.

Дыню очистить от семян и кожицы, порезать на дольки 3-4 см, добавить сахар по вкусу, при желании - положить дольки яблок или груш (можно даже дичков). Дать постоять 10 часов, поставить на огонь, кипятить 5-10 мин. Снять с огня через 4-5 часов, вновь прокипятить 5-10 минут и в горячем виде разлить по банкам. Закрутить железными крышками или полиэтиленовыми - но в этом случае варенье накрыть кружочком бумаги, пропитанным водкой.

Вкус этого варенья, в зависимости от сорта дыни, может напоминать вкус ананаса или шоколада. Если мякоть дыни плотная, кусочки дыни получают полупрозрачными. Если мякоть рыхлая, перезревшая, то у вас будет дынное пюре с грушевыми дольками.

Рассылкой семян пока не занимаюсь, так как они не всегда передают желаемые признаки. Както взял семена от изумительной дыни, сладкой, ароматной, но на следующий год дыни были абсолютно без аромата. Поэтому я считаю, если нет уверенности в стойкости наследственных качеств, семена продавать нельзя.

Владимир КОВАЛЕЦ, 446740, Самарская область, Шигонский район, п. Волжский Утес, а/я 348

Бетте фитофтора не страшна

Поскольку летом нередко достаточно резкие перепады температур, и в конце июля-начале августа, как правило, появляются первые признаки фитофтороза, я стараюсь выращивать только ранние сорта помидоров. Как наиболее перспективные и дающие урожай независимо от погодных условий я бы выделил **СОЛНЕЧНЫЙ** и **ФИТОУС** - они спеют во всех регионах.

Неплохо себя зарекомендовали при выращивании в центральном Черноземье помидоры селекции Сараева: **И-2, И-3, О-33, ОБИЛЬНЫЙ, СТЕПНЯК** и другие.

Для получения как можно более раннего урожая их нужно пасынковать.

Но более всего меня восхитил ультраскороспелый сорт **БЕТТА**. Хотя я поздно посеял семена на рассаду - в начале апреля, а в открытый грунт высадил рассаду в первой декаде июня, в конце июня-начале июля плоды начали созревать. И уже к началу августа на кустах не было ни одного незрелого плода.

Сорт этот штамбовый, неприхотливый, не нуждается в пасынковании, плоды небольшие, массой 80-90 г, средняя урожайность 1,5-1,8 кг с куста. Кроме того, есть у меня помидоры, отличающиеся замечательным вкусом, - Донской розовый, Ангольские, Медвежья лапа и другие.

Хотел бы пригласить овощеводов-любителей к обмену новыми перспективными сортами овощных культур.

Я ищу семена редких сортов томатов, тыквы-дыни, северных сортов арбузов, дынь, лекарственных растений (валерианы, солодки, таволги, бадана, родиолы розовой и других).

Мой адрес: 399840, Липецкая область, Данковский район, с. Трехбунки.

Александр Иванович МУКОВНИН

Помогите найти Марену красильную

Убедительно прошу читателей «Дачницы» помочь в приобретении травы и посадочного материала Марены красильной для растворения камней в почках. Откликнитесь, у кого имеется это растение.

Мой адрес: 425120, Республика Марий Эл, пос. Морки, ул. Краснова, д. 3, кв. 17, 3. Ф. Воробьева



ВЛАДИМИР КОВАЛЕЦ С АРБУЗОМ, КОТОРЫЙ УСПЕШНО ДОЛЕЖАЛ ДО НОВОГО ГОДА. ВКУС АРБУЗА БЫЛ ОТМЕННЫЙ.

ПИОНЫ: черенкование без парников

"Дачница" № 4

ные черенки до посадки погружаю нижним концом в воду. Еще лучше укореняются черенки, если их на 12 часов поместить нижними «концами» в 0,01%-ный раствор гетероауксина, любого другого ускорителя роста корней (гумата натрия, гумисола и других), или просто в темно-розовый раствор марганцовки. На солнцепеке банки немного забеливаю мелом или раствором глины. Через четыре-пять недель банки можно убрать, но для полной гарантии можно поддержать еще недели две. Потом укорененные черенки в первое время притеяю, а на зиму мульчирую почву торфом или перегноем с листьями слоем 5-10 см, а весной укрытие убираю. На следующую осень черенки можно пересаживать. Зацветают они через три-четыре года.

Евгений Сергеевич СОКОЛОВ,
423630, Татарстан, г. Елабуга,
ул. Казанская, д. 13, кв. 6



Самое главное при черенковании пионов — это правильный выбор черенков. Они должны быть длиной 15-20 см, с двумя-тремя междоузлиями. Нижний лист удаляю, а верхний обрезаю на одну треть. Еще лучше укореняются нижние части стебля, особенно если их срезать с «пяточкой», то есть с кусочком корневой шейки. Но в этом случае срез корневой шейки надо присыпать толченым углем (для дезинфекции). Срезан-

из средней части стебля, уже набравшего бутоны. Черенок срезаю с двумя междоузлиями. Нижний лист удаляю, а верхний обрезаю на одну треть. Еще лучше укореняются нижние части стебля, особенно если их срезать с «пяточкой», то есть с кусочком корневой шейки. Но в этом случае срез корневой шейки надо присыпать толченым углем (для дезинфекции). Срезан-

черенки сразу на постоянное место. Так я размножаю облепиху, жимолость, Божье дерево, пионы, флоксы и многие другие растения. Остановлюсь подробнее на пионах. Ведь многие даже не знают, что их тоже можно черенковать!

Срезать зеленые черенки пионов лучше всего до начала цветения, с момента образования бутонов. Хорошо укореняются черенки

Продаю недорого: новые сорта черной смородины и земляники, йошту, жимолость, Божье дерево, гладиолусы, тюльпаны, нарциссы, пионы (50 сортов), астильбы (40), ирисы (15), сциллы (6), мускари (10), крокусы весенние и осенние (35), хионодоксы, флоксы, белоцветник, галантусы, колхикумы, кандыки, камассии, хохлатки, птицемлечники, пушкинию, ландыш, фритиллярию, дицентру, топианбур, чеснок стрелкующийся.

Цветы — как женщины, все прекрасны. Особенно пионы. Мне удалось собрать коллекцию пионов более чем 120 сортов. Каждый сорт хорош по-своему. В последние годы широкую признательность получили американские гибриды. Так, ЭЛЕН КАУЛИ нежно красным окрасом напоминает розу. ГЕНРИ БОКСТОС и РЕД ГРЕЙС — темно-красные, плотные, крупные. ДИАНА ПАРКС — ярко-красная, с медным сверкающим оттенком. Все гибриды очень рано цветут.

Растут пионы на одном месте до 50 лет. Уход за ними значительно проще, чем за царицей цветов — розой, а по красоте пион — Царь цветов.

К тому же он еще чудесный лекарь. Мне, например, помогает настой сушеного корня пиона. 100 г корня на пол-литра водки — держать 25-30 дней в темном месте. Принимаю три раза в день за полчаса

до еды. Это помогло нормализовать работу сердца, сосудов головного мозга... Официальная медицина использует препараты пиона для лечения язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки. Сильные бактерицидные свойства позволяют применять пион при лечении дизентерии, цистита. Используют пион как сильное успокаивающее, при бессоннице, головных болях, эпилепсии, гипертонии и так далее.

Знают в народе не только лечебные свойства пионов, но и способность оберегать человека от сглаза, снятия наговора, изгнания всяких «барабашек». От дурного глаза носят бусы из семян пиона. Обычно

Украшает, лечит, оберегает

для этого используют МАРЬИН КОРЕНЬ (пион уклоняющийся). Для изгнания из дома недоброго духа украшают комнаты букетами пионов и держат их до полного высыхания. Все это сопровождается определенными ритуалами.

Если у кого-то возникли вопросы, я отвечу и пришлю каталог своих пионов. В письмо вложите конверт для ответа.

Предлагаю более ста лучших сортов пионов отечественной и зарубежной селекции, а также лекарственные травы.

Мой адрес: 427601, Удмуртия, г. Глазов-1, ЦДС, а/я 456.

Вадим Алексеевич ЕРШОВ

Цветы для Антона

Уважаемая «Дачница».

Я пишу вам письмо. Второе. В первом я просила читателей помочь с семенами.

И вот хочу сказать большое спасибо тем, кто откликнулся на просьбу. И прислал моему сыну Антону семена овощей и даже цветы. Это А. В. Тимофеева из Самары, Н. А. Козлова из п. Безенчук Самарской области, Л. В. Секерин из Оренбурга, Л. В. Шукаева из Башкортостана (Приютово), Г. Н. Тимофеев из Самары и Надежда Ивановна из Волгограда (фамилию не знаю), она работает медсестрой в Б.С.П.

Я пишу от имени Антона, так как ему трудно писать. Он рад вашим подаркам.

У нас небольшой участок, и конечно, он не прокормит всю семью витаминами. Но главное не в этом. Главное то, что я давно не видела сына таким. Он всегда трудно переносит зиму и холод. И огород его спит. И работы нет. И всегда жалеет,

что нет семян, а у нас не достает на это денег с пенсий. И боли мучают его. А сейчас он как-то собрался с силами и улыбается, и говорит только о том, что скоро весна и начнется работа. И даже меньше лекарств пьет за эту зиму.

Дома у него растет декоративный перец, черенки от роз дают побеги, и он уже готовит ящики и стаканчики для рассады. Он не читает книги, для него это проблема, но он, как ни странно, знает, что, когда и как правильно сажать. Все у него растет. И он радуется своей работе, наблюдает за погодой и землей.

Антону 16 лет. Он получает пенсию по инвалидности. Но его не интересуют деньги, новые рубашки, конфеты. Вот только семена, клубни, кустарники. Он осенью сделал три прививки фруктовых деревьев. Сам. И все получилось. И он счастлив.

Еще раз спасибо от имени Антона и от всей семьи.

Галина Владимировна ИВАННИКОВА

ОТ РЕДАКЦИИ: Поясним для тех, кто не читал письмо Галины Владимировны в «Дачнице» № 20. В ее небогатой семье десять детей. Сын Антон - инвалид с детства.

И вновь публикуем адрес Иванниковых. Возможно, кто-то еще сможет помочь им в столь трудной ситуации.

400120, г. Волгоград, ул. Калачевская, д. 10. Телефон 94-59-00.

Сиреневый ландыш для милых дам

Сиреневый ландыш - прекрасное украшение дачи. Он хорош в композиции на рабатке, его выгонку можно приурочить к Новому году, Восьмому марта. Из душистых цветков ландыша я делаю одеколон, духи. Для этого собираю соцветия, кладу в темную емкость, заливаю спиртом в соотношении 1:1 и настаиваю неделю, ежедневно потряхивая. Затем через три слоя марли процеживаю, и одеколон со специфическим ароматом ландыша готов. Чтобы получились духи, собранные цветки заливаю уже полученным одеколоном и настаиваю неделю. Сиреневый ландыш хорошо растет на влажной почве, в притененном месте. Чтобы создать оптимальные условия, в междурядьях прикапываю полосы мха, мульчирую листовой землей и влажным торфом 2:1,

от закисания почвы применяю древесную золу. За вегетационный период дважды удаляю сорняки, рыхлю и даю подкормку в виде настоя перепревшего компоста 1:10.

Оберегаю сиреневый ландыш от вредителей и болезней. Так, например, большой вред ландышу причиняет луковый листоед. Жуки объедают листья, выгрызают округло-продолговатые отверстия. В этом случае поможет опрыскивание метафосом до цветения. Опасна для ландыша серая гниль. Поражаются соцветия, семена, появляются мокнувшие бурые пятна с серым пушистым налетом гриба. Растение может погибнуть. Опрыскиваю 0,1% суспензией ровраля. С белой гнилью борюсь, обмазывая пораженные места смесью ровраля с мелом в пропорции 1:2.

Бернард ДУХНЕВИЧ, г. Москва

Газета

№2



Российские селекционеры продолжают работу по созданию новых сортов перца. Появились, например, сорта Мишутка и Лилия.

Многолетний лук-слизун вкусен и полезен при малокровии. Его можно выращивать в открытом грунте. Годится он и для зимней выгонки.

При полиартрите поможет мазь из мухомора или настойка из хрена. Варикозное расширение вен лечат листьями сирени. А чесноком можно унять зубную боль. Рецепты - в «Дачном мире».

Разведение грибов на дачном участке - это реально. «Дачный мир» продолжает публиковать наиболее простые технологии выращивания.

Черенкование роз - процесс непростой. Пояснения дают авторы «Дачного мира».

Эухарис крупноцветковый - комнатное растение, которое в отличие от других домашних, цветет зимой.



Хочу розвести выющиеся розы

Давно мечтаю украсить свой дачный участок многолетними астрами и выющимися розами. Может быть, кто-то из читателей «Дачницы» может их прислать? Отзовитесь, цветоводы-любители! Заранее благодарна тем, кто откликнется на мою просьбу.

Людмила Викторовна АНОШИНА,
445021, г. Тольятти, ул. Голосова,
д. 103. кв. 41

Вам «Дачницу»? Пожалуйста!

Подведены итоги конкурса среди киоскеров «Роспечати», реализующих издания ЗАО «ГАЗЕТНЫЙ МИР», в том числе газеты «ДАЧНИЦА» и «ДАЧНЫЙ МИР». Самые активные киоскеры, продающие самое большое количество наших газет, оказывается, живут в городе Чапаевске. Победили в конкурсе Людмила Степановна Абрамова (она премирована электросоковыжималкой для цит-

русовых фирмы «Юнит»), Валентина Петровна Икорникова (награждена импортным комплектом - скатерть и шесть салфеток) и Галина Ивановна Иванова (ей вручен комплект постельного белья). Хочется надеяться, что в дальнейшем сотрудничество «Газетного мира» и киоскеров «Роспечати» будет еще более плодотворным, причем не только в Чапаевске, но и во всех городах России.

Мой рецепт от артрита

Спасибо большое «Дачнице» за то, что так быстро напечатали мою просьбу поделиться семенами борщевика. Благодарю З. Г. Сандмирову, она принесла мне эти семена, добавила еще семена расторопши. Спасибо! Люди, работающие на земле, не только увлеченные, но и щедрые душой, отзывчивые, добрые. Обидно, если болезни мешают работать.

Например, артрит (Т. А. Ионовой из Титовки и другие). Года три назад я нашла в каком-то из журналов состав от артрита. Я опробовала его на себе.

Вот этот состав: мед, йод, глицерин (чистый глицерин готовили в рецептурном отделе), медицин-

ская желчь, нашатырный спирт в пропорции (1:1:1:1:1). Я обычно делала состав перед сном, смешивая компоненты по столовой ложке, последним добавляла нашатырный спирт. Смачивала составом ткань, заматывала ноги, надевала носки, потом целлофановые мешки, завязывала их и ложилась спать. Утром все смывала, а вечером все повторяла снова: «закутывала» колени, руки. Состав этот очень хорошо снимает боль. Но делать надо до тех пор, пока не станет легче. Буду рада, если кому-то мой рецепт поможет.

Валентина Николаевна ФИЛИППОВА, г. Тольятти

Пусть знают добрых людей

Получаем «Дачницу» со дня ее издания. Столько в ней нового, полезного - диву даешься. Ждем ее, родную, чтоб прочитать от корки до корки.

Весной 1998 года прочитали объявление о продаже семян томатов Игорем Николаевичем Урюпиным из г. Тамбова, сложились вчетвером и послали запрос. Очень быстро получили ценный пакет с семенами, разделили между собой и каждый выращивал на своем огороде. Результаты получились очень хорошие. Нам очень понравились Икарус - суперранний, Малиновый гигант, Чудо-Исполин и другие.

Мы ему написали письмо и отблагодарили. И вот он нам к Рождеству прислал маленькую посылочку с семенами томатов, огурцов, кабачков, патиссонов, тыкв - всего помаленьку на нас всех, а главное - все это бесплатно, в подарок. Большое ему спасибо за его доброту. Дай Бог ему здоровья, мы помолимся за него в церкви. А вас очень просим напечатать в нашей любимой «Дачнице» это письмо, пусть знают добрых людей.

От имени всех написала Тамара Николаевна МЕТЕЛЬСКАЯ. Самарская область, с. Екатериновка

ПРОДАЮ

- ФАСОВАННЫЕ УДОБРЕНИЯ, купорос медный, железный. Тел. 251-163.
- ЛУКОВИЦЫ ГЛАДИОЛУСОВ (120 лучших сортов), тюльпанов (90), гиацинтов, нарциссов. Каталог бесплатно, вкладываете конверт для ответа, в подарок детка. Оплата любая, цены невысокие.

440031, г. Пенза, 2-й Вишневый пр., д. 5, кв. 2, Игорь Геннадьевич Горланов.

ЧИТАЙТЕ в следующем номере:

- Золотой юбилей, Желтый гигант, Золотая рыбка - сорта желтоплодных томатов, которые подходят и для салатов, и для консервирования. Получить высокие урожаи этих сортов вы сможете, воспользовавшись советами бывалого огородника.
- Невсхожесть семян томатов и перцев очень часто объясняется некомпетентностью любителей-огородников. Создать оптимальные условия для выращивания рассады поможет «Дачница».
- Соя - редкая культура на наших огородах. А между тем соевые продукты содержат растительный белок, который усваивается организмом человека лучше, чем животный, и обладает целебными свойствами: способствует нормализации кровяного давления, очищает сосуды от холестерина. Молоко из сои полезно для больных атеросклерозом, ишемией, язвой. Рецепты блюд из сои, которые вы найдете в «Дачнице», понравятся многим.
- Урожайность колоннообразных яблонь зависит от правильности формирования кроны, от ухода за ними. Об этом - статья кандидата сельскохозяйственных наук Геннадия Ивановича Соболева из Самары.
- Конец марта-начало апреля - время посадки семян астры на рассаду, подготовки клубней георгин для черенкования.

РОССИЙСКИЕ СЕМЕНА СЕМЕНА

ОВОШНЫХ И ЦВЕТОЧНЫХ КУЛЬТУР, УКРЫВНОЙ МАТЕРИАЛ (Агрил), САДОВЫЙ ИНВЕНТАРЬ. ОПТОМ и в РОЗНИЦУ.

Самара, ул. Аэродромная, 40. Тел. 34-45-30

а395

МАГАЗИН «ДАЧНИК»

ПРЕДЛАГАЕТ

САДОВЫЙ ИНВЕНТАРЬ, ШЛАНГИ ПОЛИВОЧНЫЕ, СЕКАТОРЫ, СЕМЕНА в ассортименте. Большой выбор ОРГАНИЧЕСКИХ и ХИМИЧЕСКИХ УДОБРЕНИЙ, ЗЕМЛЯ САДОВАЯ, МИКРОПАРНИК, ТОРФОЛИН, ТОГУМ, КРАСКА САДОВАЯ. ОПТОВИКАМ СКИДКИ.

- Открыт НОВЫЙ МАГАЗИН по адресу:
 - Самара, ул. Галактионовская, 32 (напротив Троицкого рынка).
 - На пересечении ул. Фадеева и XXII Партсъезда, 191, территория зеленхоза. Тел. 51-57-97
 - Московское шоссе, 306. Тел. 52-65-27

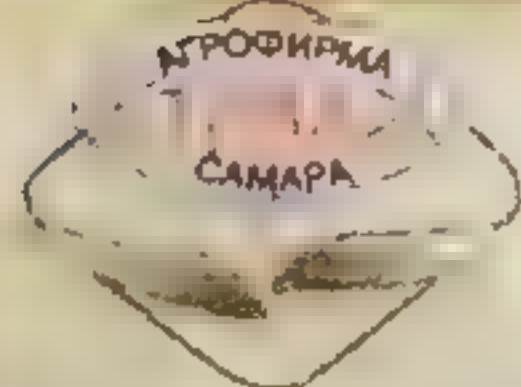
а418

Выходит 1 и 15 числа каждого месяца

Индекс 31018

ДАЧНИЦА

5 мая 99



СЕМЕНА

тел. в Самаре (8462) 56-04-77
тел. в Тольятти (8469) 29-70-80
ун. "Юность", пл. им. Кирова
розница: маг. "Дачный дом", пр. Кирова, 283

АГРОФИРМА

СЕМЕНА

ОПТОМ: 500

в Тольятти (8469) 39-11-29 абон. 228,
пр-т Ст. Разина, 2А, 1 этаж (СУ "ОЗЕЛЕНЕНИЕ")
в Самаре (8462) 22-30-80, ул. Антонова-Овсеенко, 44А

сорт

388-19

В ПОМЕРЕ:

Неуязвимый сад	2
Яблони без ветвей	4
Виноград на Севере	5
Сладкие радости	6
Бакалжонами я доволен	7
Лунный календарь	8
Желтоплодные гибриды	10
Правила для рассады	11
Сто одежек	14
Летний букет готовят весной	15

Учредитель

АОЗТ "ГАЗЕТНЫЙ МИР"

Главный редактор

Нина Владимировна САДЫКОВА

Редакционная коллегия:

Татьяна ХАРИТОНОВА

Елена СОРОКИНА

Валентина КАЙДАЛИНА

Ольга ЧЕРЕДНИЧЕНКО

Александр ФИЛИМОНОВ

Телефоны редакции:

35-14-00, 34-84-46,

34-67-11

(доп. 123).

ПИСЬМА И РУКОПИСИ ЖДЕМ ПО АДРЕСУ:

443086, Г. САМАРА, А/Я 10374

Адрес электронной почты:

garden@corfed.gss.ru

Адрес редакции:

г. Самара, ул. Ерошевского, 3,

1 подъезд

Авторы несут ответственность за достоверность публикуемой информации и рекламы.

Перепечатка не разрешается.

По вопросам доставки обращайтесь в отделение связи по месту жительства.

Тираж 45320 экз.

Зак.

Регистр. свидетельство N 013222 от 13.01.95

Отпечатано в типографии ПП "Современник", г. Тольятти, Южное шоссе, 30.

РЕКЛАМА и ОБЪЯВЛЕНИЯ в газету

ДАЧНИЦА

принимаются в Самаре по адресам:

• ул. Ерошевского, 3, комн. 317,

• ул. Фрунзе, 69,

• по телефону 006 (услуга платная).

Реклама по почте:

443086, г. Самара, а/я 10374.

В конверт вложите текст и квитанцию об оплате

на ЗАО «Газетный мир», ФАК СБ РФ ОАО

Волжское отд. №5883 г. Самара,

расч.сч. 40702810254360100454,

кор.сч. 30101810600000000602,

БИК 043602602, ИНН 6316034416

Неуязвимый сад

"Дачница" №5

Геннадий Викторович КУРОЧКИН,
ученый агроном, г. Тольятти

Многие специалисты-садоводы говорят и пишут о скелетообразователях. Почему эта проблема стала актуальна именно сейчас? За счет привлечения в селекцию южных сортов новинки с каждым поколением скрещивания теряли свою зимостойкость и приспособляемость к местным условиям.

Наиболее уязвимые места у плодовых деревьев: корневая шейка, штамб и развилка нижних скелетных ветвей. Зимой, при сильных морозах, самая низкая температура находится в пределах от уровня снега и выше на 40-50 см. Температуру воздуха замеряют на высоте двух метров от земли и на поверхности. Если метеослужба передала, что ночью был мороз 35 градусов, это значит, что такая температура была на высоте двух метров, а около снежного покрова она могла опуститься еще на 5-10 градусов и быть около -43°C. Зимние сорта яблони выдерживают мороз до -37°C (если деревья в хорошем состоянии). Летние и осенние сорта могут выдерживать без повреждений температуру до -40°C.

Если мы хотим сохранить деревья ценных зимних сортов яблони, то должны поднять их вверх от снежного покрова. Вот для этого и служат зимостойкие штамбо- и скелетообразователи. Скелетообразователь нужен также для защиты от солнечных ожогов штамба и основания скелетных ветвей.

Три года ожидания

Для выращивания саженцев со штамбообразователем необходимо три года, то есть, такой же срок, как и для выращивания обычного двухлетнего саженца с помощью окулировки. В конце июля на однолетний районированный подвой (Китайка розовая, Китайка желтая, Анис алый, Грушовка московская) прививают окулировкой почку от зимостойкого штамбообразо-

вателя (Шаропай, Китайка розовая, Грушовка московская, Анис серый). На второй год выращивают штамбообразователь высотой около 80 см. На третий год весной прививают черенком слабомостойкого сорта с плодами высокого качества. Обычно черенки для всех видов прививки берут с двумя почками. А здесь на штамбообразователь прививают (на высоте 70-90 см от земли) черенок с пятью-семью почками. Чтобы он дал больше побегов, которые в дальнейшем будут скелетными ветвями. Осенью третьего года саженец можно выкапывать, он на вид такой же, как обычный двухлетний. Только нужно быть осторожнее с прививкой, она еще слабенькая. Для штамбообразователя можно использовать и дички.

17 октября 1991 года я посадил семечки от яблони сорта Китайка розовая на глубину 4 см. Весной 1992 года они дали довольно дружные всходы. Проредил их два раза и оставил в ряду на расстоянии около 10 см друг от друга. Сеянцы летом поливал, подкармливал, рыхлил землю и к осени выросло 90 штук высотой от 20 до 80 см. Сеянцы средней высоты и диаметром штамба в нижней части не менее 5 мм выкопал для зимней прививки - их было 50. Двадцать пять более мелких оставил на доращивание. А 16 самым высоким 24 апреля 1993 года привил верх черенками и превра-



сеянцы-дички в штамбообразователи. Черенки брал по шесть-восемь почек, чтобы было больше скелетных ветвей и чтобы они были направлены в стороны, а не вверх.

Затем оставил по три скелетные ветви с хорошим расположением. Листья и побеги на штамбе-дичке ошмыгивал или обрезал. Осенью 1993 года саженцы выглядели как обычные хорошие двухлетки. Их можно было пересаживать на постоянное место, хотя для выращивания двухлетки в плодпитомнике нужно три года, а не два, как в этом опыте. Таким образом я сэкономил один год, да еще получил саженцы на зимостойком штамбообразователе.

Для штамбообразователя на дичке в нашей области подходят сеянцы-дички Аниса серого, Кистайки розовой, Грушовки московской.

Недостаток штамбообразователя в том, что он заменяет только штамб слабозимостойкого сорта, а развилки скелетных ветвей (также сильно повреждаемые) остаются без замены. На скелетообразователе ветви слабозимостойкого сорта можно поднять выше, чем на штамбообразователе, от снежного покрова и уменьшить опасность повреждений.

Для выращивания саженцев со скелетообразователем в питомнике требуется четыре года. Один год добавляется для того, чтобы от ствола скелетообразователя выросли скелетные ветви, которые можно было бы привить черенками слабозимостойкого сорта на расстоянии около 40 см от ствола. Кроме того прививается лидер на расстоянии 40-50 см выше третьей скелетной ветви.

В разное время у меня на даче погибли шесть яблонь. Четыре в молодом возрасте, из них две - от вымокания корневой шейки и две яблони - от солнечных ожогов штамба. Еще две яблони сорта Уэлси погибли уже взрослыми от солнечных ожогов скелетных ветвей. Собираясь, что на обычных деревьях буду постоянно нести потери, я вот уже несколько лет перевожу свой сад полностью на скелетообразователи. Причем, для слабозимостойких и солнцезажоговых сортов, как, например, Жигулевское, начал разбивать классическую схему скелетообразователя дальше. Прививаю не только скелетную ветвь, но и две подскелетные, отходящие от этой скелетной. То есть, на трех нижних скелетных ветвях у меня получает-

ся девять прививок. Четвертую и пятую скелетные ветви и выше их лидера прививаю уже по одному разу. Всего получается 12 прививок. Но начало плодоношения при этом отодвигается на один год.

Что дает мой метод?

Чем толще ветвь, тем она сильнее повреждается морозобоинами и солнечными ожогами за счет большой разницы температур между южной и северной сторонами ветви. А я толстые участки ствола и скелетных ветвей оставляю за скелетообразователем.

Слабозимостойкий сорт поднимается выше от снежного покрова.

Если ветвь слабозимостойкого



сорта повреждается, то дерево легче восстановить за счет новых прививок.

Обычно ствол сильно страдает не только в районе штамба, но и между третьей и четвертой скелетными ветвями. Теперь этот участок становится зимостойким.

Долговечность дерева и урожайность увеличиваются в 1,5-2 раза.

Четыре этажа

Я мечтаю создать четырехэтажную яблоню. Опытами занимаюсь уже пять лет. Суть идеи: создать красивое, гармоничное дерево за счет уменьшения роста центра кроны дерева. На обычном дереве, при раз-

реженно-ярусной системе формирования, при наличии в нижнем ярусе трех скелетных ветвей четвертая и пятая скелетные ветви растут быстрее, чем нижние три и приходится все время подавлять их в росте за счет обрезки. Если этого не делать, то нижние ветви отстанут в росте и дерево будет неправильно сложенным, а потому непрочным и менее урожайным. Но обрезка - это всегда раны, инфекции, замедление начала плодоношения. И я предлагаю максимально сократить ее за счет совмещения в кроне двух сортов: нижние три скелетные ветви - сильнорослый сорт, а лидер привить слабосильнорослым сортом. Как это выглядит?

1 этаж - районированный подвой с корневой системой.

2 этаж - зимостойкий скелетообразователь.

3 этаж - то же самое и нижние скелетные ветви.

4 этаж - лидер и остальные скелетные ветви.

Для первых двух этажей в Самарской области есть хорошие подвои и проверенные скелетообразователи. Для четвертого этажа, по моим испытаниям, подходят **СПАРТАН, КУТУЗОВЕЦ, ОРЛИК, СПАРТАК**. По литературным описаниям, мне кажется подойдут **КУЛИКОВСКОЕ, ВЕТЕРАН, БЕРКУТОВСКОЕ**. Надо, чтобы сорт был слабо или среднерослым, крона - раскидистой. Там можно помещать слабозимостойкие и поражаемые паршой сорта. Чем выше от земли, тем парша приносит меньше вреда.

Самая большая проблема - подобрать сорта для третьего этажа. Они должны быть средне- или сильнорослыми. Ветви должны расти под углом 50-60 градусов, а не вверх или вниз. Зимостойкость должна быть выше средней. Поражаемость паршой ниже средней.

Пока я подобрал сорт Куйбышевское. Еще подходит Северный синап, но он похуже, так как менее зимостоек и плоды его при затенении не все будут вызревать.

Пломба с кислинкой

Бывает, что от морозобоин и болезней у деревьев выпадает кора и в этих местах видна голая древесина. Залечить такое повреждение довольно легко. Сначала надо зачистить кору до жи-

вой ткани. Древесину натереть листьями щавели и замазать коровяком с глиной. Дерево быстро затянет рану.

Любовь Александровна МАЛЫШЕВА, мастер-озеленитель, г. Самара

Яблони без ветвей

Геннадий Иванович СОБОЛЕВ,
кандидат сельскохозяйственных наук, г. Самара

Иногда начинающие дачники, заинтересовавшись свойствами колоннообразных яблонь, спрашивают: «Есть ли колоннообразные груши, сливы или другие культуры?». Отвечу сразу: «Нет». Подобный, качественно новый тип кроны обнаружен только у яблони.

Исходный донор колоннообразности - **сорт ВАЖАК** - является природным (самопроизвольным) мутантом сорта Мекинтош, а не экзотом, специально выведенным учеными. Ни у груши, ни у сливы, ни у других растений подобных мутаций (генетических изменений) в природе не выявлено.

Распространенные в последнее время за границей спуровые (кольчаточные) формы различных сортов в главном отличаются от колоннообразных яблонь. Это не одно и то же. Спуровые мутации присущи многим западноевропейским и американским сортам. В отличие от них колоннообразная мутация (сорт Важак) обнаружена только у канадского сорта Мекинтош.

Хотя сорт Важак ни в Канаде, ни в России, ни в других странах интереса не представляет, полученные на его основе методом скрещивания новые колоннообразные отборы с плодами хорошего вкуса давно испытываются в Московской и других областях России, в Канаде, Англии и других странах.

Вилитную друг к другу

Колоннообразный тип кроны характеризуется наличием одного единственного побега, который одновременно является и стволом, и центральным проводником. Ствол густо «усыпан» кольчатками (укороченными плодовыми образованиями). При обильном плодоношении яблоки бывают так плотно прижаты друг к другу, что не осыпаются даже перезревшие. Все это похоже на колонну. Побеги и ствол под тяжестью урожая не склоняются, так как они в два раза толще, короче и тверже обычных. Даже придуман специальный термин - обладают «железной» древесиной. Иногда наряду с укороченными плодовыми

«ветками» у колонн образуются и удлиненные. Тогда такая яблоня напоминает пирамидальный тополь: на одном толстом основном стволе расположены несоизмеримо с ним тонкие второстепенные (плодовые) побеги. При плодоношении колонна из яблок получается толще и рыхлее, поскольку плоды в этом случае расположены дальше от основного ствола.

В некоторых случаях у колоннообразных яблонь в результате какого-либо повреждения прежней верхушки (мороз, механическое воздействие и другие) вместо одной вырастают сразу несколько новых равноценно развитых верхушек, внешне напоминающих метелку побегов. При обрезке оставляют только один побег, остальные - удаляют. Без формирования все дерево со временем может стать похожим на одну большую «метлу», а крона сильно загущается. Хотя при этом общая урожайность дерева не изменяется, но и выгоды также не будет никакой. Плоды равномерно распределяются по всем дополнительным побегам. При обрезке урожай будет уменьшаться соответственно числу срезов. Чтобы этого не допустить, побеги обрезают в однолетнем возрасте или даже раньше. При обрезке на двухлетнюю древесину (и позже) урожайность уже не восстанавливается. Оставшийся единственный побег-ствол при запоздалой формировке так и будет давать уменьшенное число плодов. Вновь выросшие побеги при правильной формировке уже заплодоносят нормально, но прежние так и останутся малоурожайными. Однако для стабильного плодоношения в колоннообразном саду поливы, рыхления, удобрения и другие нехитрые мероприятия очень важно всегда проводить своевременно, даже в мелочах.

Отборы колоннообразных форм яблонь, наиболее приспособленные для выращивания в условиях Самарской области, не теряют верхушечной почки. Тогда из нее вырастает только один побег, и обрезка не требуется. Неиспытанные и нерайонированные сорта малопредсказуемы, и нуждаются в дополнительной проверке.

"Дачница" № 5 На второй год - урожай

Как известно, у колоннообразных яблонь укороченные плодовые образования - кольчатки формируются уже на однолетнем побеге, на второй год - образуются плоды. При некачественном уходе или неправильном подборе сортов у них вместо плодоношения преобладают ростовые процессы. Тогда из спящих почек на кольчатках вместо цветков вырастают вегетативные (ростовые) побеги, а развитие цветочных почек подавляется. Ростовые побеги такого рода легко определить. Они, в отличие от верхушечных, отходят от основного ствола сначала под прямым углом (как кольчатки), затем идут резко вверх (как ростовые побеги). Это придает им форму латинской буквы «L». Верхушечные - сразу отходят под очень острым углом и как в метле плотно прижаты друг к другу.

Побеги обоих видов могут образовываться как в результате долгого отсутствия урожая из-за плохого ухода у испытанных сортов «колонн», так и вследствие непри приспособленности к местным условиям нерайонированных сортов. Подобное зарастание, в свою очередь, снова приводит к снижению урожая. Получается как бы замкнутый круг. Из него можно выйти только с помощью специальных мероприятий по обрезке. Хотя вначале это и вызовет задержку в плодоношении на обрезаемом участке ствола. Поэтому в таком саду очень важен качественный уход с раннего возраста. Ведь «колонны» способны плодоносить уже на второй год жизни дерева, или в год посадки однолетками, и быстро наращивают урожайность. Эффективное плодоношение такого сада длится 15-17 лет, после - урожайность падает. Срок жизни дерева до 50 лет. Понятно, что чем позже сад вступит в плодоношение, тем меньше его эффективность. Поэтому не всем и не везде подойдет идея посадки колоннообразного сада.

Наиболее испытанный в условиях Самары **СОРТ 1** обильно и ежегодно плодоносит в течение пяти лет даже при несвоевременном уходе. Однако еще не исследовано: плодоношение на каком подвое в местных условиях у него лучше. **ОТБОР 8** меньше подходит для выращивания в Самаре, несмотря на очень высокую зимостойкость. Вероятно, на него сильнее, чем на другие сорта и отборы, влияют воздушная и почвенная засухи, которые довольно часто наблюдаются в нашей области в летний период.

Виноград на Севере

Разведением винограда я занимаюсь около 20 лет. За это время испытала десятки сортов. Главное мое требование к сорту - его способность закладывать плодовые почки при относительно коротком вегетационном периоде и низких летних дневных температурах. Для подавляющего большинства европейских и среднеазиатских сортов в течение трех-четырех недель требуется дневная температура, равная 25-30°C. Хотя, например, венгерский Жемчуг Саба и среднеазиатский Амирхан у меня плодоносят ежегодно.

В 60-х годах нашего столетия появились межвидовые европейско-амурские гибриды, которым для закладки плодовых почек достаточно дневных температур в пределах 18-23°C.

Другим важным критерием при выборе сорта является срок созревания. Для северной зоны подходят сверхранние, очень ранние и ранние сорта. Некоторые гибриды обладают большой пластичностью и хорошо приспособляются к местному климату.

И добавим камней

Так как виноград теплолюбив, размещать его надо на южных склонах, вдоль заборов и стен строений, а между кустами раскладывать камни. Прикрытие почвы рубероидом или черной пленкой тоже значительно повышает температуру. К тому же этот прием подавляет сорняки. Каменистые, супесчаные почвы также способствуют дополнительному накоплению тепла.

Ведущий виноградарь Москвы Д. Х. Токарев предложил оригинальное решение по аккумуляции солнечной энергии для обогрева корневой системы. **Вдоль гряды с виноградом на расстоянии 50-60 см от куста вкапывают горлышками в почву бутылки из темного стекла.** В солнечный день расширяющийся теплый воздух из бутылок проникает к корням кустов, прогревая почву. В результате этого урожай созревает на две недели раньше.

Перед посадкой заранее роют ямы или траншеи глубиной 50-70 см и шириной 100 см. Тяжелую глину удаляют. Почву смешивают с песком, гравием, перегноем, добавляют золу и суперфосфат и заполняют траншеи таким образом, чтобы получилась гряда высотой 30 см. Кусты высаживают в 1,25-1,5 м друг от друга. Если

на участке близкое залегание грунтовых вод, то делают дренажные отводы и подсыпают грунт.

В период вегетации растения нуждаются в подкормках. Наиболее простая и эффективная готовится так. Одну часть золы настаивают в 16 частях воды, сливают с осадка, добавляют водную вытяжку суперфосфата (1/4 часть общего раствора). Этим составом опрыскивают листья до начала и после цветения. Для корневой подкормки используют сорняки, траву, которые заклады-



вают в бочку, заливают водой и сбрасывают в течение недели. Подкормки минеральными удобрениями надо свести к минимуму. Особенно важно не перекармливать азотными удобрениями, так как бурная вегетация затруднит вызревание лозы.

Зеленый «занавес»

Выращивают виноград на шпалере. Весной, как только распустятся почки, удаляют начавшие развиваться побеги у основания куста и на старой древесине, если только они не нужны для омоложения или замены старых рукавов. Когда молодые побеги подрастут и обозначатся соцветия, приступают к основной обломке и устанавливают окончательную нагрузку куста побегами. **Заодно удаляют лишние соцветия, чтобы не перегрузить урожай куст.** Если это не делать, то на шпалере будет сплошная непродуваемая стена зелени. А это затян Timer созревание урожая. В дождливое лето для защиты ягод от серой гнили опрыскиваю кусты раствором пищевой соды (100 г на 10 л воды). **Никогда не приобретайте саженцы у случайных людей - можете занести на свой виноградник карантинные болезни и вредителей.**

Обрезку кустов я провожу в октябре. В этом случае весной растения меньше «плачут». На кусте оставляю наиболее хорошо развившиеся побеги. Обрезаю лозы в зависимости от сорта на четыре-десять глазков. Средняя нагрузка на куст - 40-60 глазков. После обрезки лозы связываю в жгуты и укладываю на землю, а сверху прикрываю рубероидом, оставляя с торцов отверстия - «продухи». Для задержания снега на рубероид набрасываю растительные отходы. Под такой шубой лозы успешно зимуют. Температура почвы в корнеобитаемом слое не должна опускаться ниже -7...-9°C. Иначе корни могут вымерзнуть. Поэтому в малоснежные зимы почву под кустами засыпают листвой. Лоза более морозостойка. У гибридных форм она выдерживает -22...-28°C, а у некоторых видов американского и амурского винограда даже -40...-45°C.

На шпалеру подвязываю лозы в конце мая, когда минует период весенних заморозков. Некоторые сорта, особенно поздно созревающие, полезно весной три-четыре недели поддержать под пленкой.

Лучшими для северной зоны считаю сорта: **АЛЕШЕНЬКИН, АГАТ ДОНСКОЙ, ВОСТОРГ ЧЕРНЫЙ (216-29-10-1), ФИОЛЕТОВЫЙ РАННИЙ, РУСВЕН, КОРИНКА РУССКАЯ, КИШМИШ УНИКАЛЬНЫЙ, С-802, МУСКАТ БЕЛЫЙ, ШАХИНЯ ИРАНА, ЗАГАДКА ШАРОВА, РОДИНА, ЗИЛГА, МОСКОВСКИЙ УСТОЙЧИВЫЙ, СОЛОВЬЕВА-58.** Вообще, выращивание винограда на севере даже легче, чем на юге! У нас нет вредителей и болезней, не приходится, как на юге, до 15-17 раз за сезон опрыскивать кусты химией. Там, привитые на филлоксероустойчивые подвои кусты недолговечны, у нас корнесобственные служат десятки лет. В отдельных местах южной зоны лозы на зиму закапывают в землю, что очень трудоемко. Постоянный снежный покров защищает виноград от любых морозов, что гарантирует ежегодный урожай солнечных ягод.

Продаю саженцы винограда, лугианы, айвы Упитиса, алычи, йошты, новейших сортов яблони, груши. Для ответа - подписанный конверт.

Лидия Андреевна ЧИБИСОВА, 301420, Тульская область, Суворовский район, п. Ханино, ул. Чекалина, д. 12

Соевые радости

(Из книги «ЧОСОН-ТОЛОКА»)

Соус из зеленых стручков

Обжарить на жире мелко нарезанную морковь и лук репчатый с добавлением томат-пасты и соевого паштета. В посуду для тушения положить очищенные зеленые стручки сои и луковую зажарку, покрыть бульоном или водой и варить на малом огне до готовности 20-30 мин. В самом конце заправить соус мелко натертым чесноком, добавить зелень и специи.

Продукты: зеленые стручки сои - 0,5 кг, морковь - 150 г, лук репчатый - 100 г, томат-паста - 20 г, соевый паштет - 20 г, чеснок, зелень и специи по вкусу.

Соевое молоко

(простейший способ)

Бобы промыть, хорошо отмочить, прокрутить на мясорубке с мелкой решеткой два-три раза и залить в равной пропорции кипяченой водой. Очень тщательно размешать, процедить через холщевую ткань и кипятить. Добавить по вкусу соль и сахар.

Оставшуюся после отжима молока массу (окару) можно добавлять в тесто, мясной фарш, соусы, в салаты из моркови, свеклы, яблок. При выпечке окара заменяет яйца: 3 ст. л. равноценны одному яйцу.

Туляш мясной с соей

Мясо нарезать кусочками, обжарить, добавить нарезанные репчатый лук и морковь, томат-пюре. Засыпать заранее отмоченную сою, налить немного бульона и тушить на небольшом огне примерно 40 минут.

Мясо - 0,5 кг, соя - 1 кг, морковь - 150 г, томат-пюре - 20 г, лук репчатый - 100 г, соль и специи по вкусу.

Возможно, вам придется долго охотиться за черными соевыми бо-

бами, которые редко бывают даже на азиатских базарах, а в магазинах и говорить нечего, их там днем с огнем не найдешь. Но они достойны особого внимания. Поскольку гораздо нежнее на вкус обычной сои, на их приготовление требуется меньше времени.

Поливка из черных бобов

Вымочить бобы, слить воду и ополоснуть. Положить в сковородку или в большую неглубокую кастрюлю, залить овощным отваром или бульоном, посолить.

На большой сковороде на медленном огне разогреть оливковое масло, в котором и пассеровать до размягчения лук с чесноком. Добавить бобы черной сои и жарить до загустения.

Подавать бобы сверху на отварных крупах, посыпав измельченным зеленым луком и помидорами.

Два стакана сушеных черных бобов сои, вымоченных в восьми стаканах воды в течение четырех часов, шесть стаканов овощного отвара или бульона, чайная ложка соли, столовая ложка оливкового масла, две дольки чеснока (растертые), две небольшие головки лука, крупно нарезанные.

Соя обладает еще одним необычным свойством. Ее соседства не выдерживает злостный сорняк пырей, с которым, считается, бороться бесполезно.

Сеять нужно так. Сделайте лунки в рядке на расстоянии 10-15 см, расстояние между рядками 30 см. В каждую лунку бросьте по четыре-пять зернышек сои. Дважды прополите и, практически, делать больше ничего не надо. Соя вырастет высотой 70-80 сантиметров и вытеснит весь бурьян. С сотки вы соберете без проблем не менее четырех ведер отличных зерен. На стебле будет от 120 до 150 бобов, в каждом - по два-три зернышка. Их можно есть просто поджаренными.

Сеять сою нужно как можно раньше, едва немного подсохнет земля и можно будет зайти на грядку.

Соя - одно из древнейших культурных растений, которое в юго-восточной Азии используется с незапамятных времен. В Европу она «пришла» в прошлом веке, но в России широкого распространения пока не получила. Между тем соевые продукты - не только идеальный источник ценного растительного белка, который очень близок к белку животного происхождения, но и эффективное естественное лечебное средство.

Молоко из сои рекомендуется больным атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, при заболеваниях печени и почек.

Ее белок во много раз дешевле молочного и мясного. Он способствует нормализации кровяного давления, очищает закупоренные сосуды от холестерина, делает их чистыми и эластичными.

Белки и лецитин сои помогают растворять камни в желчном пузыре, предотвращают образование новых. Переход больных диабетом на постоянное употребление соевых продуктов может уже через год привести к полному исчезновению зависимости от инсулина.

Сою рекомендуется включать в пищевой рацион людей, побывавших в зоне радиоактивного заражения, поскольку содержащиеся в ней фосфорные соединения «связывают» токсические и радиоактивные элементы и выводят их из организма.

Все продукты детского питания за рубежом основаны именно на сое. Она незаменима при аллергии и диатезе. Ее можно давать детям с первых дней жизни.

Минимум пять веществ, содержащихся в этой культуре, считаются противораковыми.

На дачном участке при посадке сои по схеме 40x10 см, можно получить урожай до 35 кг с сотки (около 200 г соевых бобов с одного куста).

Между тем соя продолжает оставаться малоизвестной культурой, поскольку требует особой предкулирной обработки, отличной от той, что принята у европейцев. Хотя есть и очень простые рецепты.

Небольшие партии сои почтовыми отсылками можно заказать по следующим адресам:

453210, Башкортостан, г. Ишимбай, ул. Гагарина д. 76, кв. 17, Лымарь Анатолий Ефимович, тел. 2-24-16.

241037, г. Брянск-37, а/я 152, Гуменюк Мирослав Степанович.

630055, г. Новосибирск-55, а/я 76, Захваткин Михаил Николаевич.

392000, г. Тамбов, ул. Земляной Вал, д. 1Б, Федоров Федор Петрович (ранние сорта).

690025, Приморский край, г. Владивосток, ул. Вавилова, д. 9, ДОС ВИР, Чебукин Павел Анатольевич.

Вышлю бесплатно в обмен семена черной сои.

Консультации о возможности почтово-посылочной доставки в пределах России соевого «мясного» фарша для котлет (веджибергеров) производства «Укрсои». Заказ плюс конверт принимаю по адресу: 308000, г. Белгород, пл. Революции, 3, а/я 104, Фаддаева-Цой.

Трудности сегодняшних дней вам поможет преодолеть уникальный сериал «ТОЛОКА».

Подробно о получении книг сериала и об их содержании можно узнать из каталогов, буклетов, которые вам вышлют бесплатно на ваш запрос плюс два конверта (с марками). Адрес для заказчиков из России: 308034, г. Белгород-34, а/я 671.

Сою, когда цветет вишня

Сою я выращиваю уже лет 20. Культура эта неприхотливая. Удаётся на различных почвах, кроме солонцеватых, очень тяжёлых, кислых и заболоченных.

Сою сою в прогретую до 10-12°C землю. Обычно это период, когда цветут слива и вишня. Я сою ширококорядно, с междурядьями 45-70 см. Делаю лунки, в которые бросаю по два-три зернышка, потом оставляю по одному самому сильному. Сою не требует подкормок. Но если вы подсыплете в лунку немного смеси азотного удобрения и суперфосфата, навоза и золы, она отзовется повышением урожая.

Растет соя невысоким очень раскидистым кустом, не требующим ни опор, ни подвязки. Растение короткого дня, она любит тепло и влагу, особенно чувствительна к их недостатку во время цветения и налива зерна. В Поволжье ей, как правило, солнца и тепла вполне хватает, а вот за влажностью почвы вы должны следить сами.

Убираю сою, когда ее листья пожелтели и начали опадать, а плоды побурели. Лишних семян сои у меня, к сожалению, нет. Прошу заявок мне не присылать.

Валентина Александровна ПРОКИНА, г. Самара

Полезное соседство

Решил я «сэкономить» грядку, сажая вместе картофель и горох. Опыты проводил многократно. Сначала не все получалось. Например, картофель готов к уборке, а горох запаздывает. Но все-таки приспособился. В лунку кладу: 200 г компоста, 50 г древесной золы, на них - прогретые и пророщенные клубни Белорусского раннего, а чуть выше - горох. Известно, что бобовые после себя оставляют в почве много азота. Поэтому часть зеленой массы закапываю в почву. Клубни опудриваю и поливаю раствором древесной золы 1:10, а также настоем измельченных сор-

няков. Два раза пропалываю, окучиваю. И вот результаты: стабильный урожай, более весомый, чем раньше. За 7-10 дней до уборки клубней срезаю ботву и использую ее в свежем или сушеном виде для борьбы против тлей, паутинного клеща, гусениц и других вредителей. Против фитофтороза использую суточный настой листьев сныти и полыни горькой - по 50 г на 10 л воды. Опрыскиваю, начиная с фазы бутонизации, четыре-пять раз с промежутком в пять дней. На следующий год картофель и горох выращиваю на новом месте.

Бернард ДУХНЕВИЧ, г. Москва



Своими баклажанами я доволен

чтобы она отошла, потом - очень слабым раствором марганцовки. Сверху я снимаю небольшой слой земли, делаю ровную рыхлую поверхность и слегка ее уплотняю руками. Семена сажаю по схеме 4x4 см, сверху аккуратно насыпаю небольшой слой почвы. Первое время поливаю очень осторожно, чтобы семена не всплыли. Хорошая леечка получается из пластиковой бутылки, в пробке которой легко сделать иголкой множество дырочек. Струйки тонкие, не будут вымывать землю.

Высадив баклажаны в грунт, я поливаю их три-четыре раза в неделю. Одну подкормку за сезон провожу навозной жижей. Плоды получаются дружные и красивые.

Игорь Николаевич УРЮПИН, г. Тамбов

ПРОДАЮ

Фасованные удобрения, купорос медный, железный. Тел. 251-163.

Семена овощных и цветочных культур, средства защиты растений. Тел. в Самаре: 25-46-48.

Клубнелуковицы и детки сортов гладиолусов белой, желтой, зеленой, розовой, красной, малиновой, черной, сиреневой, пурпурной, шоколадной окраски; гофрированные и су-

пергофрированные; ранние и поздние; для срезки, теплиц, озеленения. Принимаю заказы на георгины, хризантемы, ирисы, ромашки белые и цветные, сортовые люпины, дельфиниумы, жимолости и другие культуры.

Высылаю бесплатный каталог в вашем конверте.

Обращаться: 443042, г. Самара, ул. Подъемная, д. 41, Е. И. Токаревой. Тел. 398-76-34.

ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ

"Дачница" № 5

Полив и подкормка рассады органическим удобрением

6, 7, 8 (с 8.20 до 20.45),
11, 12, 13 (с 8.50 до 18.30)

Распикировка, полив и подкормка рассады минеральными удобрениями

12 (с 8.50 до 18.30),
24, 25, 26 (с 7.30 до 12.20)

Обрезка старых плодовых деревьев на омоложение

6, 7, 8 (с 8.20 до 20.45),
11, 12, 13 (с 8.50 до 18.30),
24, 25, 26 (с 7.30 до 12.20)

Опрыскивание плодовых деревьев и ягодных кустарников от болезней и вредителей. Обливание кипятком кустов смородины и крыжовника (от мучнистой росы)

26, 27, 28 (с 12.20 до 19.30),
28, 29, 30, 31 (с 19.30 до 5.45)

Удаление больных, засохших, «ненужных» ветвей плодовых деревьев и ягодных кустарников

26, 27, 28 (с 12.20 до 19.30).

АПРЕЛЬ

Полив и внекорневая подкормка растений минеральными удобрениями

1, 2 (с 5.45 до 16.45),

17 (с 8.20),

18 (до 14.40),

20, 21, 22 (с 15.20 до 19.00),

27, 28, 29 (с 11.40 до 23.10)

Выкладывание на проращивание картофеля

2, 3, 4, 5 (с 16.45),

9 (с 17.30)

Обрезка старых деревьев на омоложение

2, 3, 4, 5 (с 16.45),

12, 13, 14 (с 11.35 до 14.45)

Обрезка плодовых деревьев (вишню и сливу обрезать только в солнечную погоду), ягодных кустарников

17 (с 8.20), 18 (до 14.40),

20, 21, 22 (с 15.25 до 19.00),

27, 28, 29 (с 11.45 до 23.10)

КУЛЬТУРА	НАИЛУЧШИЕ ДНИ ДЛЯ ПОСЕВА				
	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ
АРБУЗ, ДЫНЯ	24, 25	21, 22	18, 19	15	30
БАКЛАЖАН, ТЫКВА, КАБАЧКИ, ПАТИССОНЫ	20	29, 30	27, 29	23, 24	22, 30
БОБЫ ОВОЩНЫЕ	21, 25	17, 20-22	19	24	20, 30
ГОРОХ, ФАСОЛЬ	20-22, 31	17-19	25-27	21-23	18-20
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ и ЦВЕТНАЯ	24, 25	20, 21, 30	19, 27-29	15, 25, 28	21, 22
КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ и БРЮССЕЛЬСКАЯ	19, 20, 25	20	18, 19, 30, 31	15, 26, 27	21-23
КУКУРУЗА	20, 24, 25	17, 20	18, 19, 28, 29	15, 23-25	21, 22
ОГУРЕЦ	24, 25	20-22, 30	18, 19, 28, 29	15, 23, 24	22, 30
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	29	20-22, 25	18, 19, 22, 23	15, 19, 20	16-18
ПЕРЕЦ ГОРЬКИЙ	18-21	28-30	27-30	23-27	20-22
ПЕТРУШКА	4-6	1, 2, 12, 13	5, 10, 11, 14	2, 3, 6, 10	3, 4
ПОДСОЛНЕЧНИК	26-28	22, 23, 30	21, 27-30	23-27	20-22
РЕВЕНЬ, ЗЕМЛЯНИКА	20, 21, 31	17, 27-30	25-29	21-25	18-20
САЛАТ, ШПИНАТ	22-24	18-20	16-18	22, 24	3, 19
ТОМАТЫ	19, 20, 24, 25	20-22, 30	18, 19, 27-29	15, 24, 25	22, 30
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6, 12	3, 17, 30	1, 5, 14, 28	2, 3, 10, 11	4, 5
КАРТОФЕЛЬ	8-13	5-9, 21	2-6, 14	1-3, 6, 28-30	4, 9, 30
МОРКОВЬ	7, 8, 13	13, 17, 30	1, 5, 10, 26	2-7	4, 11
РЕДИС	6-8, 13	3, 4, 8, 9	1, 5, 6	1-3	8
РЕДЬКА, РЕПА	5-8	2-4, 15	1, 12-14	8-10	5
СВЕКЛА	20, 21	20-22	18, 19, 28	15, 23-25	11, 20
ЧЕСНОК	6-10	3, 4, 14, 15	1, 12-14	8-10	5
«ЗАПРЕЩЕННЫЕ» ДНИ					
Все вышеуказанные культуры	14-17	10, 11, 16	7-9, 15	4, 5, 14	1, 2

ПРИМЕЧАНИЕ:

Для регионов, местное время которых отличается от московского более чем на 5 часов. Данный календарь удобен для весенне-летних посевов в открытом грунте, круглогодичного выращивания рассады.

апрель '99

Календарь 1999 год

ДНИ ДЛЯ ПОСАДКИ И ПЕРЕСАДКИ

ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
30	16	24	11, 12	18	16
22, 30	18	15, 24	21, 22	17, 18	14, 16
20, 30	19	15, 24	22, 25	17, 18, 21	14, 16, 19
18-21	15-17	11-13, 25	11	21-23	21-23
21, 22, 26	18, 22, 23	15, 19, 20	11, 12, 16, 17	12, 13	10, 11, 19
21-24	19-21	16, 17, 24	13-15, 22	10, 22	8, 23
21, 22	18	14, 15	11, 12	21, 22	18, 19
22, 30	17, 27	13-15	11, 12, 21, 22	17, 18	14-16
16-18	12-15	10-12, 23	12, 21	9, 18	15, 22
20-25	16-21	13-17	11-15	11, 19-21	9, 17-19
3, 4, 9	4-6, 27, 28	1-3, 27-30	1, 2, 25-30	4-6, 25	3, 4, 29, 30
20-24	17-20	13-17	11-15	18, 19	15, 20
18-22	15-18	11-15	10-12	21	19, 20
3, 19, 30	5, 15, 16	4, 5, 23, 24	2, 21, 22	5, 17, 18	14-16, 21
22, 30, 31	16-18	12, 13, 25	11, 12, 22-24	17-20	14-19
4, 5, 8, 9	3-5, 29	1, 25-28	3, 24-26	5-7	4-6, 30
4, 9, 30, 31	4, 5, 31	1, 4, 27, 28	3, 25, 26, 30	7, 25, 26	23, 24
4, 11, 12	1, 9, 27, 28	1, 4, 5, 27	2, 25	25, 26	3, 4, 23
8, 9	4, 5, 31	1, 27, 28	25, 26	6, 7	4-6, 30
5-8	2-4, 30, 31	25-27	8, 23, 24	4-7	3-5
21, 26, 27	15-17	13, 14, 23, 24	11, 12, 21, 22	18, 21	16
5-8	1-4	25-28	23-26	7, 23	4-6, 31

ДНИ ДЛЯ ПОСАДКИ И ПЕРЕСАДКИ

1, 2, 13	11, 24-26	9, 21, 22	9, 18-20	8, 14-16	7, 12, 13
----------	-----------	-----------	----------	----------	-----------

часов, дату в посевном календаре необходимо сдвигать на одни сутки вперед.
го тепличного хозяйства и разведения зимнего огорода на подоконнике.

Опрыскивание от вредителей и болезней

5, 6, 7 (с 5.00 до 17.40),
10, 11, 12 (до 11.35),
18, 19, 20 (с 14.35 до 15.20),
25, 26, 27 (до 11.45)

Распикировка рассады

9 (с 17.40),
13 (с 14.45),
14 (с 14.45),
17 (с 8.20),
18 (до 14.40),
20, 21, 22 (с 15.25 до 19.05)

Полив и подкормка органическим удобрением (корневая)

7, 8, 9, 10 (с 17.40),
12, 13, 14 (с 11.35 до 14.45)

Прививка и перепрививка плодовых деревьев

17 (с 8.20),
18 (до 14.40),
20, 21, 22 (с 15.25 до 19.05),
27, 28, 29 (с 11.45 до 23.15)

МАЙ

Прореживание всходов, прополка сорняков

2, 3, 4, 5 (с 11.35),
7, 8, 9 (с 11.40 до 20.15),
22, 23, 24 (с 8.15 до 17.30),
29, 30, 31 (с 17.40)

Опрыскивание от вредителей и болезней

2, 3, 4, 5 (с 11.35),
7, 8, 9 (с 11.40 до 20.16),
29, 30, 31 (с 17.35)

Полив и подкормка органическими удобрениями

5, 6, 7 (до 11.40),
22, 23, 24 (с 8.15 до 17.30)

Полив и подкормка минеральным удобрением (корневая)

27, 28, 29 (с 5.00 до 17.40)

Пасынкование томатов, формирование плетей огурцов в теплице

22, 23, 24 (с 8.15 до 17.30)

Обрезка усов земляники. Вырезка лишних побегов и поросли вишни, сливы, малины, усыхающих и больных ветвей

22, 23, 24 (с 8.15 до 17.30)

Желтоплодные гибриды

Я - пенсионерка, перенесла операции на почках. Очень люблю помидоры, но, увы, мне их есть нельзя. Мне сказали, что есть сорт помидоров, который при болезнях почек не противопоказан. Это томаты желтого цвета. Так ли это?

Людмила Ивановна КОЗЮЛИНА,
г. Тольятти.

Желтоплодные гибриды выводились как лечебно-диетические. В них очень высокое содержание пектинов - веществ, выводящих из организма человека тяжелые металлы и шлаки, снижающих уровень холестерина в крови, помогающих бороться со склерозом. У этих томатов менее острый вкус, поэтому их с удовольствием и безо всяких неприятных последствий едят люди, страдающие гастритами, язвенной болезнью желудка и кишечника, с почечно- и желчекаменными болезнями. Благотворны они при заболеваниях глаз и кожи - за счет высокого содержания провитамина А. В этих помидорах содержится весь набор нужных организму человека микроэлементов. Пригодны помидоры этих сортов и для консервирования. Банки с радугой из красных, желтых, оранжевых плодов выглядят просто сказочно. А какое разнообразие вкусов в одной засолке!

Мой многолетний опыт выращивания и изучения этих гибридов позволяет рекомендовать их самым широким слоям дачников и потребителей.

ЗОЛОТОЙ ЮБИЛЕЙ - довольно мощный куст высотой до 1,5 метров, с крепкими упругими листьями. Плоды завязываются уже над 4-5 листом, они насыщенного желтого цвета и приятного вкуса, весят до 100-130 граммов. Цветение и созревание растянуто, что позволяет длительное время лакомиться свежими помидорами. При угрозе заморозков проявляется еще одно положительное свойство сорта - плоды на растениях, выдернутых с корнями и подвешенных в теплом помещении «вверх ногами», продолжают прекрасно дозревать. Если нет мышей, можно хранить их в куче на участке, прикрыв пленкой. А часто я просто срезаю с кистями и складываю в деревянные ящики. Две-три

недели они хранятся прекрасно - как почти спелые, так и зеленые, которые отлично дозревают. Золотой юбилей не любит переувлажнения, отзывчив на удобрения, подкормки, добавление к поливной воде золы (при этом он, кроме того, накапливает столь необходимый организму человека калий).

ЖЕЛТЫЙ ГИГАНТ - чемпион по весу среди «собратьев». При использовании нехитрых приемов любителям рекордов удавалось выращивать плоды весом до двух килограммов! Сорт неприхотлив, плоды обычно



весят до 1 кг, они очень хороши для салатов. При разрезании сок из них не вытекает, вкус нежный, неострый. Сорт устойчив к болезням даже без ухода. А если кусты поливать и подвязывать к опорам, повышаются урожаи. Желтый гигант накапливает в плодах калий, хорошо хранится и дозревается.

Просто огромна урожайность **ЗОЛОТОЙ РЫБКИ**. С правильно развитого куста можно снять до 12 килограммов некрупных (по 25-40 граммов) желто-золотистых удлиненных плодов. По вкусу они самые сладкие из всех желтоплодных. Необыкновенно вкусны они маринованными в соке Желтого гиганта с небольшим добавлением зерен тмина и фенхеля. Кусты Золотой рыбки очень высокорослые (до двух метров) и, если

"Дачница" №5

не выщипывать боковые побеги-пасынки, занимают объем до полукубометра. Но тогда падает урожайность. Поэтому лучше ограничивать рост куста - он должен быть не выше 1,5 метров. Тогда все плоды вызреют. Кусты могут «переезжать» с дачи в город. Для этого их следует сильно обрезать, пересадить с комом земли в емкость объемом около ведра, поставить на самое светлое место, умеренно поливать. Томаты продолжают и дозревать, и цвести, как ни в чем не бывало. Этот же куст весной можно вновь перевезти на дачу, где на просторе и ярком солнышке он становится просто громадным.

Поскольку гибриды достаточно высокорослые и несут большой урожай, они нуждаются в подвязывании к опорам. Рассадку следует сажать как можно глубже (для образования придаточных корней), можно - под углом в 45 градусов, корнями на юг. Для получения высоких урожаев необходимы поливы и подкормки, хотя самый засухоустойчивый из них, Золотой юбилей, я в незасушливое лето лишь изредка поливаю небольшим количеством зольной воды, чтобы плоды содержали больше калия. Все гибриды устойчивы к заболеваниям, поэтому их можно выращивать 4-5 лет на одном месте. Иногда в дождливые годы появляется вершинная гниль. От нее можно избавиться либо зольной водой, либо розовым раствором марганцовки. При избытке влаги быстро развиваются пасынки, и растения быстро вытягиваются. Но растрескивания плодов не наблюдается. К неравномерным поливам гибриды относятся спокойно. Чтобы получить максимум зрелых плодов к концу дачного сезона, за две недели до последнего сбора плодов следует удалить все вершины и пасынки.

Иногородним могу выслать по почте семена этих и многих других томатов. Запросы на каталог и семена присылайте по адресу:

443016, г. Самара, а/я 2575.

Желающих помочь мне в распространении семян в Самаре прошу позвонить в рабочее время по служебному телефону 51-04-33, добавочный 345.

Семена всех имеющихся у меня овощных культур можно приобрести и в моем киоске на Безымянском рынке (продуктовом). Он работает ежедневно с 10 до 16 часов.

Валентин Викторович ВАЛЕНТЕНКОВ

Эти правила ты знай, никого не обвиняй

Нередко можно услышать претензии огородников на невысокую всхожесть семян. Некоторые даже пишут обличительные письма в газету, выражая свой гнев и как бы стараясь предупредить через печать других, чтобы те «не попадались на удочку обманщиков». И так они уверены в своей непогрешимости, что не терпят возражений. Даже со стороны таких же огородников, у которых, наоборот, приобретенные у тех же лиц и фирм семена очень хорошо взошли и дали высокий урожай.

Мне самому нередко приходилось встречаться с невсхожестью семян томатов и перцев. Но уже много лет в этом я никого не обвиняю и обвинять не собираюсь. Так как твердо знаю, что вина, в основном, лежит на мне.

Чтобы понять, от чего зависит высокая всхожесть, я для эксперимента отбирал три года подряд по 40 семян, причем самых мелких, слабых и щуплых. Но создавал необходимые условия для их прорастания и получал очень высокую всхожесть (90-95%). В то же время при посеве даже качественных семян в неправильно подготовленную земляную смесь, без учета комнатных температурных условий, всхожесть семян значительно уменьшалась. А иногда семена даже не всходили вообще.

Поэтому помните: законы природы никто не вправе нарушать, и **правильное соблюдение агротехники - залог всхожести семян.**

Семена находятся в вынужденном

покое, и надо им дать время для самопроизвольного пробуждения. Особенно если они первого года. **У семян второго-третьего года всхожесть выше**, так как они лучше подготовлены к прорастанию. И, чтобы они хорошо взошли, рассада не переросла, а растение начало своевременно плодоносить, **сеять семена позднеспелых сортов томатов в Нечерноземной зоне лучше в начале марта, а ранних и тем более сверхранних - с 15 марта до 15 апреля. Семена сладкого перца - с 25 февраля по 5 марта.**

Запомните: ранний посев семян в домашних условиях приводит к вытягиванию растения. Тем более если в помещении не хватает света. Ранний посев - еще не гарантия высокого урожая.

Никогда не проращивайте томаты и перцы в железной или пластмассовой таре со слоем земляной смеси свыше 8 см. Лучше всего прорастают семена (даже слабые) в деревянных ящиках со слоем земли 6-7 см.

Земляная смесь должна быть легкой, очень рыхлой, хорошо пропускающей кислород. Ведь именно он пробуждает семя.

Никогда не прогревайте землю в газовой духовке или на газовой плите (как советуют отдельные огородники). Потому что вместе с болезнетворными бактериями вы губите и полезные микроорганизмы. А это приводит к нежизнеспособности почвы. Лучше всего замороженную на балконе или на улице почву пролейте горячей водой в ванной из душа, а затем обеззаразьте слабым раствором марганцовокислого калия из маленькой лейки.

Не забудьте на ведро почвенной смеси положить три спичечных коробка суперфосфата и пол-литровую банку золы. Ведь растение очень нуждается в фосфоре, особенно в начале своего развития. Тогда рассада будет крепкой, более выносливой к погодным условиям, не вытянется, даст высокий урожай.

Не проращивайте семена томатов и перцев в мокрых тряпочках.

Лучше насыпьте их, заранее обеззаразив, в стакан воды на 1-2 суток для набухания. Вода должна быть кипяченой, отстоявшейся сутки, комнатной температуры. Ее следует менять два раза в сутки. Затем можно поместить семена в морозильную камеру для закаливания. В блюдечке с водой их выдерживают трое суток.

Если не хотите закалывать, то набухшие семена при помощи пинцета сразу аккуратно посейте в деревянный ящик.

Чтобы рассада дружно взошла, а ростки не выходили наружу вместе со своей раскрывшейся, но полностью не отделившейся коробочкой, во-первых, присыпьте семена ровным слоем земли не менее 1 см, а во-вторых, ни в коем случае не переувлажняйте почвенную смесь.

Не накрывайте посевной ящик целлофановой пленкой или стеклом. На их поверхности конденсируется вода, которая приводит к образованию на почве плесени. Земля не проветривается от избытка влаги, кислород в нее плохо поступает. Лучше всего посевной ящик накрыть предварительно увлажненной тонкой тканью или полотенцем. Увлажнять их следует только по мере высыхания.

Если в течение четырех-пяти дней семена томатов не взошли или взошли не дружно, значит у вас тяжелая, переувлажненная почвенная смесь и не хватает тепла в помещении. В этом случае прогрейте почву хотя бы три-четыре часа при температуре 36-40 градусов, поместив деревянные ящики на теплую (но не горячую - иначе вы запарите семена) печку или поставьте над газовой плитой на высоте 1 метр. Лишняя влага испарится, семена прогреются, проклюнутся и прорастут. Если, конечно, посевная земля хорошего качества.

Помните: дружно семена прорастают, если температура воздуха в помещении 20-24 градуса днем и ночью, а лучше если она даже и чуть повыше.

Владимир Иванович ТЕЛИЦЫН,
603038, г. Нижний Новгород,
ул. Лунская, д. 79

МАГАЗИН «ДАЧНИК»

**САДОВЫЙ ИНВЕНТАРЬ, ШЛАНГИ
ПОЛИВОЧНЫЕ, СЕКАТОРЫ,
СЕМЕНА** в ассортименте.

Большой выбор **ОРГАНИЧЕСКИХ
и ХИМИЧЕСКИХ УДОБРЕНИЙ,
ЗЕМЛЯ САДОВАЯ,
МИКРОПАРНИК, ТОРФОЛИН,
ТОГУМ, КРАСКА САДОВАЯ.**

ОПТОВИКАМ СКИДКИ.

Открыт **НОВЫЙ МАГАЗИН** по адресу:
Самара, ул. Галактионовская, 32
(напротив Троицкого рынка).

На пересечении ул. Фадеева и XXII Парт-
съезда, 191, территория зеленхоза.

Тел. 51-57-97

Московское шоссе, 306. Тел. 52-65-27

Лучшее лекарство от кризиса -

"Дачница" № 5

ВКЛЮЧАЕТ СЕМЕНА БОЛЕЕ 500 СОРТОВ ОВОЩЕЙ, ЦВЕТОВ И КАРТОФЕЛЯ.

Агрофирма «СеДеК» предлагает семена лучших сортов и гибридов овощей отечественных и зарубежных производителей, в том числе входящих в транснациональную корпорацию «Seminis Vegetable Seeds» («SVS»). «SVS» - это прежде всего высокое качество продукции и престиж. С этими фирмами нас связывает многолетнее и успешное сотрудничество. Прежде чем предложить эти семена российским огородникам, представители Агрофирмы «СеДеК» наблюдают их сначала в Голландии в теплицах и на опытных полях, отбирая самое лучшее, наиболее подходящее по своим характеристикам к российским условиям. Особое внимание при отборе уделяется ранним и очень ранним сортам, подходящих для выращивания в зонах неустойчивого земледелия. После Голландии семена проходят проверку уже в России на опытных участках Агрофирмы «СеДеК».

Наш ассортимент включает и недорогие семена других европейских производителей, а также наиболее перспективные сорта селекционеров России и стран СНГ. Особый интерес представляет коллекция томатов, включающая сверххранные сорта для зон рискованного земледелия. Эти сорта по некоторым характеристикам, прежде всего по скороспелости, не только не уступают голландским, но часто и превосходят их. Также мы предлагаем большую коллекцию самых популярных любительских сортов для закрытого грунта. В отличие от гибридов F1, от этих сортов вы сможете получать семена самостоятельно. Собирая их со второй кисти лучших кустов, вы сможете значительно улучшить сортовые признаки.

Семена корпорации «Seminis Vegetable Seeds» отмечены аббревиатурой - SVS.

Колобок F1 - позднеспелый гибрид универсального назначения. Кочан очень плотный, круглый, массой до 5 кг. Для длительного хранения. 50 сем. - 2 руб.

Трансфер F1 - ультрараннеспелый гибрид. Кочан некрупный, округлый, зеленовато-белого цвета. 50 сем. - 2 руб.

Белорусская 455 - среднеспелый сорт. Для зимнего хранения. Один из лучших сортов для квашения. 100 сем. - 1 руб.

Подарок - среднеспелый сорт универсального назначения. Один из лучших сортов для квашения. Хорошо переносит транспортировку. 100 сем. - 1 руб.

Дитмаршер - скороспелый сорт. Кочан круглый, массой до 2,5 кг. 100 сем. - 1 руб.

Амагер - очень популярный сорт для зимнего хранения. Кочан массой 2,5-4 кг. 100 сем. - 1 руб.

Слава 1305 - среднеспелый сорт. Прекрасные вкусовые и засолочные качества сделали его одним из самых популярных. Кочан округлый и округло-плоский, крупный, кочерыга средней длины. Наружная окраска бледно-зеленая, на разрезе белая. Сорт лежкий и урожайный. Холодостойкий, влаголюбивый, с хорошей транспортабельностью. Для использования в свежем виде и для квашения. Для всех регионов. 100 сем. - 1 руб. 50 коп.

Копенгаген маркет - среднеспелый сорт. Кочан крупный, массой до 7 кг. Урожайный и лежкий (хранится до января-февраля). Для квашения. 100 сем. - 1 руб. 50 коп.

Крафт F1 - раннеспелый гибрид. Кочаны выровненные, небольшие, округлые. Наружная окраска светло-зеленая, на разрезе белая. Внутренняя кочерыга средняя, внешняя - высокая. Дружно формирует урожай, кочаны устойчивы к растрескиванию. Для использования в свежем виде в раннелетний период. 50 сем. - 2 руб.

Дюма F1 - (SVS) ультраскороспелый гибрид, созревает через 55-57 дней после посадки. Кочан круглый, с тонкой структурой, массой 0,8-1,5 кг. Относительно устойчив к растрескиванию, хорошо стоит на корню. Пригоден для загущенных посадок. Предназначен для сверххранного сбора урожая. Выгодно использовать как раннюю рыночную продукцию. 30 сем. - 7 руб. 50 коп.

Метин F1 - (SVS) среднеранний гибрид, созревает через 75-85 дней после посадки. Кочан овальный, с тонкой структурой, массой 1-3 кг. Устойчив к растрескиванию, прекрасно стоит на корню. Пригоден для загущенных посадок. Для раннего употребления и переработки. 30 сем. - 7 руб. 50 коп.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ

Снежный шар - ранний сорт. Головка плотная, белоснежная. Для раннего употребления. 50 сем. - 1 руб.

Сьерра - (SVS) среднеспелый, урожайный сорт. Головка однородная, крупная, белая. 50 сем. - 4 руб. 50 коп.

Малимба F1 - (SVS) очень ранний гибрид, созревает через 56-66 дней после посадки. Головка молочно-белая, округло-плоская, плотная и гладкая. Можно сеять безрассадным способом. Наилучший гибрид для получения ранней продукции, особенно в пленочных укрытиях. 30 сем. - 7 руб. 50 коп.

КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ

Рона F1 - (SVS) поздний гибрид. Кочан круглый, плотный, массой 2,5-4 кг, отличной

структуры с маленькой кочерыгой. Основное достоинство - хранение до нового урожая. Выгодно использовать как весеннюю рыночную продукцию. 30 сем. - 7 руб. 50 коп.

Гном - среднеспелый сорт. Головки крупные, компактные, серо-зеленого цвета. После среза основного кочана растение продолжает давать боковые головки хорошего качества. Высокая урожайность в любое лето. Устойчив к растрескиванию, как цветная, так и белая. 50 сем. - 1 руб.

Лазер F1 - (SVS) сверххранный гибрид, созревает через 70-75 дней после посадки. Образует плотные, крупные головки темно-зеленого цвета. Боковые побеги плотные. Можно высевать по мере необходимости. Выгодно использовать как раннюю рыночную продукцию. 30 сем. - 7 руб. 50 коп.

Викинг - среднеспелый сорт с повышенным содержанием каротина. Корнеплод длиной до 20 см, массой до 170 г. Сердцевина небольшая, мякоть нежная, яркая. Отличная лежкость. 500 сем. - 1 руб.

Осенний король - среднеспелый сорт. Корнеплоды вкусные, крупные, длиной до 25 см, массой 200 г и более. Для длительного хранения. 500 сем. - 1 руб.

Флакоро - (SVS) поздний, высокоурожайный сорт. Корнеплоды выровненные, крупные (до 30 см), ярко-оранжевого цвета. Хорошо хранится. 500 сем. - 3 руб.

Форто (гранулированные семена) - (SVS) высокопродуктивный сорт. Каждое семя окутано специальной оболочкой ярко-зеленого цвета, облегчающей точный высев. Диаметр семени 3 мм. 200 сем. - 7 руб. 50 коп.

Финкор - (SVS) очень ранний сорт. Корнеплоды гладкие, ярко-оранжевого цвета, сердцевина почти не видна. Прекрасный сорт для изготовления соков, цельноплодного консервирования. Великолепное лакомство для детей. 500 сем. - 2 руб. 50 коп.

БЕКЛА СТОЛОВАЯ

Кросби - среднеспелый сорт. Корнеплоды овально-плоские, массой до 500-600 г. Наружная окраска темно-красная, внутренняя - красно-фиолетовая. Хорошие вкусовые качества и лежкость. Устойчив к цветущности. 100 сем. - 2 руб.

Цилиндра - (SVS) среднеспелый, высокоурожайный сорт. Корнеплоды выровненные, длинные, цилиндрические, сочные, отличного вкуса, быстро варятся. Внутренняя окраска темно-бордовая. Растет не вглубь, а над поверхностью почвы. Лежкость хорошая. 100 сем. - 3 руб. 50 коп.

Багровый шар - (SVS) новейший среднеспелый сорт. Великолепные шаровидные, сочные и вкусные корнеплоды имеют красивый темный цвет мякоти, быстро варятся. Высокая выровненность корнеплодов позволяет получать огромные урожаи. Лежкость хорошая. 100 сем. - 3 руб. 50 коп.

ТОМАТ

РАННИЕ СОРТА ОТКРЫТОГО ГРУНТА

Крайний север - очень ранний сорт, с дружной отдачей плодов. Куст штамбовый, компактный. Плоды красные, округло-овальные, массой 60-70 г, вкусные. Не пасынкуется и не подвергается фитифторозу. Холодостойкий. В условиях, близких к под-

московным, можно сеять прямо в грунт в конце апреля, используя баночное укрытие. Предназначен прежде всего для выращивания в северных регионах и в зонах рискованного земледелия. 20 сем. - 2 руб.

Суб-Арктик - сверххранный сорт (один из самых ранних). Куст детерминантный, раскидистый. Плоды красные, некрупные, массой 40-50 г. Обычно не пасынкуется и не подвязывается. Дает хорошие урожаи в самых неблагоприятных условиях. Предназначен прежде всего для выращивания в зонах рискованного земледелия. 20 сем. - 2 руб.

Ямал - новый скороспелый, стабильно урожайный (9-12 кг/м²) сорт. Куст штамбовый, компактный. Плоды красные, массой 90-120 г, вкусные. Первые - до 150-180 г. Можно не пасыновать и не подвязывать. Пасынкуется только для получения сверххранного урожая. Хорошая завязываемость при похолодании. Устойчив к фитифторозу. Предназначен прежде всего для выращивания в северных регионах и зонах рискованного земледелия. 20 сем. - 2 руб.

Оранже - отличный среднеранний сорт. Высота куста до 1,3 м. Плоды плотные, оранжевые, с высоким содержанием бета-каротина, который является лучшей профилактикой сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Подходит для консервирования. 20 сем. - 2 руб.

Розовый лидер - один из лучших скороспелых сортов. Куст штамбовый, компактный. Плоды розовые, крупные, массой до 180 г. Средняя масса плода 100-130 г. Не пасынкуется и не подвязывается. Устойчив к фитифторозу и неблагоприятным условиям. Предназначен для выращивания в зонах рискованного земледелия. 20 сем. - 2 руб.

Дачник - истинная находка для дачника. Скороспелый, штамбовый сорт. Неприхотливый. Плоды крупные, массой до 180 г. Средняя масса - 100-130 г. Пасынковать и подвязывать необязательно. Отличается стабильной урожайностью как в дождливый, так и засушливый год. Предназначен для выращивания в зонах рискованного земледелия. 20 сем. - 2 руб.

Яблонька России - популярный, скороспелый, штамбовый сорт. Плоды плотные, устойчивые к растрескиванию, массой 70-80 г, вкусные. Отличается дружным созреванием. Не пасынкуется. Урожайность 4-5 кг с куста. Предназначен для раннего сбора урожая в открытом грунте. 20 сем. - 3 руб.

Китайский ранний - раннеспелый сорт китайской селекции. Отличается стабильной урожайностью и неприхотливостью. Устойчив к заболеваниям и пониженным температурам. Для открытого грунта. 20 сем. - 1 руб. 50 коп.

ТОМАТ ДЛЯ НЕВЫСОКИХ ПАРНИКОВ И ТУННЕЛЕЙ

Марманде - отличный скороспелый сорт. Плоды очень вкусные, ребристые, массой до 200 г. Один из самых надежных сортов для невысоких парников и туннелей. Можно выращивать и в открытом грунте. 20 сем. - 1 руб. 50 коп.

Рио гранд - великолепный сорт для консервирования. Плоды сверхплотные, имеют форму и размер большого куриного яйца, хранятся до нового года. Предпочтительно выращивать в невысоких теплицах. 20 сем. - 1 руб. 50 коп.

Рома - (SVS) среднеспелый, среднерослый сорт, популярный в Европе. Куст детерминантный, до 1,4 м. Плоды плотные,

ламповидные, массой до 100 г. Идеально подходит для консервирования, сушки и замораживания. 20 сем. - 2 руб.

Ерле доуел F1 - (SVS) высокоурожайный гибрид. Куст детерминантный, невысокий, до 1,2 м. Имеет крупную кисть с крупными, плотными, отличной консистенции плодами, массой до 250 г. Отличается хорошей лежкостью и прекрасно переносит транспортировку. 20 сем. - 6 руб.

ДЛЯ ТЕПЛИЦ

СРЕДНЕВЫСОКИЕ СОРТА (полудетерминантные и индетерминантные)

Бычье сердце - один из самых популярных в России салатных сортов. Плоды розовые, массой до 1 кг. Отличается крупноплодностью и отменным вкусом. 20 сем. - 3 руб.

Космонавт Волков - очень популярный сорт селекции Маслова. Плоды крупные, массой 600-700 г, великолепного вкуса. 20 сем. - 3 руб.

Любительский розовый - любительский сорт. Высота куста 1,5-1,7 м. Плоды розово-малиновые, очень крупные, мясистые, массой 500-700 г, отменного вкуса. Для закрытого грунта. 20 сем. - 3 руб.

Черный принц - экзотический урожайный сорт любительской селекции. Куст высокорослый. Плоды крупные, массой до 400 г и более, черно-вишневого цвета и изумительно сладкого вкуса. Для закрытого грунта. 20 сем. - 4 руб.

Чудо рынка - популярный любительский сорт. Куст высокорослый. Плоды крупные, мясистые. Очень выгодный сорт для продажи на рынке. 20 сем. - 3 руб.

Китайский розовый - очень популярный в Сибири сорт. Растение высокорослое, до 1,8-2 м. Плоды крупные, массой до 700 г, розового цвета, очень мясистые и вкусные. 20 сем. - 3 руб.

ТОМАТЫ-ГИГАНТЫ

(индетерминантные)

Марисса F1 - (SVS) ранний, мощный сверхпродуктивный гибрид. Последнее достижение селекционеров. Плоды выровненные от первой до последней кисти, округло-плоские, мясистые, массой 160-170 г. Завязываемость очень хорошая. Хорошо переносит транспортировку и хранится до месяца без потери качества. 10 сем. - 15 руб.

Свит черри F1 - (SVS) исключительно высокопродуктивный, болезнестойчивый и холодоустойчивый гибрид. В высокой теплице без подогрева куст достигает высоты 3-5 м. В условиях Подмосковья куст может дать до 10-15 кистей с 20-50 плодами размером с теннисный шар на каждой. Плоды отличаются повышенным содержанием сахаров. 10 сем. - 12 руб.

ТОМАТ

ОКОННО-БАЛКОННЫЙ (а также открытого грунта)

Минибел - (SVS) компактный сорт, высотой 30-40 см. Масса плода 15-25 г. Хорошо приспосабливается к маленькой площади питания и недостаточному освещению. Подходит и для открытого грунта. 20 сем. - 4 руб.

Тайни тим - (SVS) ультраскороспелый, неприхотливый, компактный сорт, высотой 30-40 см. Масса плода 30-40 г. Прекрасно растет и в открытом грунте. 20 сем. - 4 руб.

ТОМАТ ДЛЯ ПАРНИКОВ

Винни-Пух - сверххранный сорт. Низко-

УРОЖАЙНЫЙ ОГОРОД

рослый, высота куста 25-30 см. Плоды сочные, ароматные и нежные, массой 40-80 г. Хорошая лежкость и транспортабельность. Для открытого, закрытого грунта и выращивания на окне. 20 сем. - 1 руб.

Подарок Молдовы - очень популярный, ранний сорт. Высота куста 40-50 см. Плоды конические, массой 100-110 г. Мякоть сочная и сладкая. Отличается неприхотливостью и хорошей приспособляемостью. Для открытого грунта и туннелей. 20 сем. - 1 руб.

Деннис F1 - (SVS) самый крупноплодный, высокоурожайный гибрид. Плоды толстостенные, длиной 18 см, шириной 10 см. Одного перца хватает на салат для всей семьи. Отличается мощью и великолепным вкусом. Достаточно раннеспелый, что позволяет получать высокие урожаи даже в зонах рискованного земледелия. 10 сем. - 15 руб.

Керала F1 - (SVS) ранний, высокопродуктивный гибрид. Высота куста 55-65 см. Плоды желтые, боченкообразные, толстостенные, длиной 11-12 см, шириной 9-10 см; с высоким содержанием бета-каротина. 10 сем. - 15 руб.

Калифорния вондер - (SVS) среднеранний сорт. Растение компактное. Плоды толстостенные, длиной 12 см, шириной 9 см, из 3-4 долек, имеют форму бочонка. Цвет от зеленого до красного. 20 сем. - 2 руб. 50 коп.

Меркурий - (SVS) высокопродуктивный сорт. Плоды толстостенные, боченкообразные, красные, размером 11x10 см, сочные и вкусные. Урожайность несколько ниже, чем у гибридов F1, но стабильность и высокое качество плодов делают сорт привлекательным для огородников. Для открытого грунта (в хорошее лето), теплиц и туннелей. 20 сем. - 2 руб. 50 коп.

Суперчили F1 - (SVS) высокоурожайный, обильно плодоносящий, декоративный гибрид. Этот гибрид - гордость американских селекционеров. Высота куста 40-60 см. Плоды крупные, длиной 6,5 см, исключительно острого вкуса, растут вертикально и располагаются под листвой, созревают через 65-70 дней после пересадки. Цвет при созревании меняется от средне-зеленого через оранжевый до красного. Употребляют свежие плоды, сушеные и консервированные. Выгодно выращивать для коммерческого использования. Во избежание переопыления нельзя сажать вместе со сладким перцем. 10 сем. - 9 руб.

Венгерский желтый - (SVS) раннеспелый, высокоурожайный сорт. Плоды крупные (15x4 см), среднеострого вкуса. Цвет меняется от светло-желтого к оранжево-красному. Для выращивания в помещении. Для консервирования и употребления в свежем виде. 20 сем. - 2 руб.

Длинный фиолетовый - очень ранний сорт. Растение быстрорастущее, компактное, с короткими междоузлиями, высотой 40-55 см. Плоды длинные, глянцевые, массой 200-300 г. 20 сем. - 1 руб.

Блэк быти - (SVS) ранний, высокоурожайный сорт. Плод фиолетово-черный, массой 700-900 г, мякоть нежная и вкусная. Хорошая завязываемость в неблагоприятных условиях. Дает прекрасный урожай в легких пленочных укрытиях даже в зонах непродолжительного летнего сезона. Выгодно выращивать для коммерческих целей. 20 сем. - 2 руб. 50 коп.

КАБАЧОК

Белый - раннеспелый, холодостойкий сорт. Плоды цилиндрические, массой 0,6-1 кг. Для консервирования и приготовления вторых блюд. Устойчив к серой гнили и мучнистой росе. 10 сем. - 1 руб.

Голдраш F1 - (SVS) очень ранний, высокоурожайный американский гибрид современной селекции, созревает через 49 дней после пересадки. Прямостоячий, открытый. Плоды красивые, золотисто-желтые с нежной мякотью, длиной 18-20 см. Подходит для консервирования. 10 сем. - 9 руб.

Марров - среднеранний, высокоурожайный сорт. Плоды диаметром 15-22 см. Выход на 5-6 день при диаметре 5-10 см.

Прекрасно подходит для консервирования. 10 сем. - 1 руб.

ТЫКВА

Арина - раннеспелый урожайный сорт. Мякоть желтая, плотная и сладкая. Отлично хранится. 10 сем. - 1 руб.

ЛУК

Шуга бэби - (SVS) самый ранний сорт. Прекрасно вызревает в средней полосе (на 70-75 день после посева). Дает хороший урожай вкусных темно-зеленых плодов, массой 5-6 кг. 10 сем. - 3 руб.

ПЕЧЕНЬ

Сладкий ананас - (SVS) ранний сорт. Плоды округлые с оранжевой кожурой и ароматной сладкой мякотью, массой до 1,5 кг. Прекрасно плодоносит в условиях средней полосы. 15 сем. - 4 руб. 50 коп.

ГОЛУБЦЫ

Красный круглый ранний - очень ранний сорт. Плоды ярко-красные с нежной хрустящей мякотью, пикантного вкуса. 200 сем. - 1 руб. 50 коп.

Красный с б/к - популярный в России сорт. Созревает через 25-30 дней с момента посева. Корнеплоды массой до 30 г, мякоть сочная, слабо острого вкуса. 200 сем. - 1 руб. 50 коп.

Ланкет - (SVS) ранний сорт. Устойчив к стрелкованию. Корнеплод удлиненный, красный с белым кончиком. Для открытого и закрытого грунта. 200 сем. - 4 руб. 50 коп.

20 дней - (SVS) очень ранний сорт, с небольшим листом, почти не стрелкуется. Корнеплоды сочные, ярко-красные с маленьким хвостиком. Для теплиц и открытого грунта. 200 сем. - 4 руб. 50 коп.

Мюнхенская пивная - (SVS) ранний сорт. Корнеплод белого цвета, слабоострого вкуса. Для употребления в свежем виде и непродолжительного хранения. 200 сем. - 3 руб.

Черная зимняя - (SVS) сорт для длительного зимнего хранения. Корнеплод пикантного острого вкуса. Эффективное средство для повышения жизненных сил и лечения от простуды. 200 сем. - 3 руб. 50 коп.

Петровская - среднеранний, очень вкусный сорт. Мякоть желтого цвета, сочная и сладкая, богата витаминами и каротином. Особенно по вкусу детям. 500 сем. - 1 руб.

ДАЙДОН

Принц датский - отличный среднеранний сорт из Дании. Высокоурожайный. Плоды красного цвета, длиной 20-25 см, шириной 8-10 см, сочные, нежные, без острого вкуса. Исключительно целебная культура, способствующая дроблению камней в почках и печени. 200 сем. - 4 руб.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Красный брауншвейгский - среднеспелый сорт. Луковица округло-плоская с темно-красной чешуей. Вкус пикантный, полусладкий. Один из лучших салатных сортов. 200 сем. - 2 руб. 50 коп.

Штутгартен ризен - среднеспелый сорт, популярный в России и Европе. Луковица округло-плоская с желто-коричневой чешуей. Высокая урожайность и отличная лежкость. Один из лучших сортов для двухлетнего культивирования. 200 сем. - 2 руб. 50 коп.

Халцедон - среднеспелый сорт. Луковица плотная и круглая, массой 100-150 г, острого вкуса. Отдельные экземпляры до 400-500 г. Луковица растет на одну треть над поверхностью почвы, что значительно облегчает уход и уборку. Отличная лежкость и стабильно высокий урожай. 200 сем. - 2 руб. 50 коп.

ЛУК-ПОРЕЙ

Осенний гигант - позднеспелый сорт. Основание нежное и вкусное, длиной 20-25 см, диаметром до 5 см, массой 100-120 г. Хорошая лежкость. 200 сем. - 2 руб. 50 коп.

ЛУК-БАТУН (многолетний)

Ранний - многолетний сорт с сочным пером. Нежная зелень созревает на 2-3 недели раньше других овощей, что очень важно

в период недостатка витаминов. При регулярной уборке листья отрастают в течение всего лета. Ценится за высокий ранний урожай, неприхотливость и хороший вкус. На одном месте растет 4-5 лет. 200 сем. - 2 руб.

ОГУРЕЦ ОТКРЫТОГО ГРУНТА

Мовир-1 F1 - раннеспелый, универсальный гибрид. Плоды крупнобугорчатые, маленькие, длиной 9-12 см, великолепно вкуса. Отличается стабильной и высокой урожайностью в открытом и закрытом грунте, а также длительным периодом плодоношения. 15 сем. - 3 руб.

Изящный - популярный в России ранний сорт. Плоды длиной 9-13 см, массой 90-110 г. Неприхотливый, хорошо переносит неблагоприятные и стрессовые условия. Подходит для консервирования. 30 сем. - 1 руб. 50 коп.

Родничок F1 - исключительно популярный в России гибрид для закрытого и открытого грунта. Зеленец крупнобугорчатый, длиной 9-12 см, массой 80-110 г, не горчит и долго сохраняет товарные качества. Высокоурожайный. Подходит для салатов и консервирования. 15 сем. - 3 руб.

Конкорд - раннеспелый, длинноплетистый, засолочный сорт. Плоды крупнобугорчатые, черношпильные, дружно созревают, обладают высокими вкусовыми качествами. Устойчив к мучнистой росе. 30 сем. - 1 руб. 50 коп.

Бирюза - среднеранний сорт, длинноплетистый. Зеленец крупнобугорчатый, имеет отменные вкусовые качества. Отличается высокими засолочными качествами плодов, отсутствием горечи. Хорошо транспортируется. Отличный сорт для консервирования и засолки. Устойчив к антракнозу. 30 сем. - 1 руб. 50 коп.

Китайский плетистый - ценный сорт с поздним сроком созревания. Плетистый, ветвистый с красивыми плодами. Плоды среднего размера, зеленого с восковым налетом цвета. Шпиль редкие, черные. Отлично подходит для консервирования и использования в свежем виде. Устойчив к ложной мучнистой росе и пониженным температурам. 30 сем. - 1 руб. 50 коп.

Кристина F1 - (SVS) самоопыляющийся, ранний гибрид. Плоды мелкобугорчатые. Отличается преимущественно женским типом цветения и, как следствие, большим количеством огурчиков; отсутствием горечи, маленькими семенными камерами, хрустом; высокими засолочными качествами; устойчивостью к болезням и стрессовым условиям. 15 сем. - 9 руб.

Маринда F1 - (SVS) самоопыляющийся, среднеранний гибрид. Плоды крупнобугорчатые. Отличается преимущественно женским типом цветения и, как следствие, большим количеством огурчиков; отсутствием горечи, маленькими семенными камерами, хрустом; высокими засолочными качествами; устойчивостью к болезням и стрессовым условиям. 15 сем. - 9 руб.

Матильда F1 - (SVS) самоопыляющийся, очень ранний гибрид. Плоды крупнобугорчатые. Отличается преимущественно женским типом цветения и, как следствие, большим количеством огурчиков; отсутствием горечи, маленькими семенными камерами, хрустом; высокими засолочными

качествами; устойчивостью к болезням и стрессовым условиям. 15 сем. - 9 руб.

ОГУРЕЦ САЛАТНЫЙ

Юнона F1 - (SVS) отличный, самоопыляющийся гибрид. Плоды удлиненные, имеют нежный вкус, быстро растут. Высокая урожайность в любой зоне, т.к. неприхотлив, устойчив к болезням и стрессовым условиям. Для закрытого, открытого грунта и для выращивания на окне и балконе. 15 сем. - 11 руб.

ШПИНАТ

Мариска F1 - (SVS) среднеранний гибрид с крупными листьями. Одна из самых ранних ценных культур с высоким содержанием белка, солей железа, калия и кальция. В листьях содержится значительно больше витаминов, чем в других культурах. Полезны и вкусны весенние щи из шавеля и шпината (смесь 1:1). Назначают как лечебное средство при некоторых заболеваниях. За год можно собирать несколько урожаев. 300 сем. - 3 руб.

Аттракцион - среднеранний кочанный сорт. Головка крепкая, среднего размера. Листья светло-зеленые, нежного вкуса. Период выращивания: весна - осень. 200 сем. - 1 руб.

Триплекс - (SVS) прекрасная витаминная добавка для любого блюда. 500 сем. - 2 руб. 50 коп.

Берлинская - скороспелый, урожайный сорт. Корнеплоды длиной 20-30 см, массой до 50 г. Дает отличную зелень. 500 сем. - 1 руб.

Омега - (SVS) корень гладкий, крупный. Хорошо зимует под снегом. 500 сем. - 4 руб. 50 коп.

Нерина - (SVS) сорт с уникальными характеристиками. Бобы узкие, дружно созревают и долго сохраняют гладкость. Цвет долго остается темно-зеленым. Урожайная и стабильная культура. В пищу используют стручки, которые срывают недозрелыми. Деликатесный гарнир, который можно использовать в течение всей зимы и весны, когда мало витаминов. Для консервирования и замораживания. 20 сем. - 3 руб.

Свит трофи F1 - (SVS) самый сладкий, раннеспелый гибрид. Стабильная урожайность в любом регионе. Прекрасное детское лакомство. 20 сем. - 4 руб. 50 коп.

Мастерфон - (SVS) раннеспелый, очень сладкий сорт. Высокоурожайный. Великолепное лакомство для детей. 30 сем. - 2 руб. 50 коп.

РЕМОНТАНТНАЯ БЕЗУСАЯ (Фирма Nem Zaden).

Великолепная ягода для вашего сада. Основное достоинство - ремонтантность, т.е. способность непрерывно плодоносить в течение всего лета. Хорошо растет в полутени и на солнечном участке. При регулярном поливе и подкормке дает до 1000 ягод с одного куста за сезон. Размножается семенами или делением куста.

Рюген. (HZ). 200 сем. - 4 руб. 50 коп.

Барон Солемахер. (HZ). 200 сем. - 4 руб. 50 коп.

С заказом на семена высылаем бесплатный цветной каталог с описанием всех сортов и лунным календарем на 1999 г.

МИНИМАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ ПО ПОЧТЕ - 30 РУБ.

ПОЧТОВЫЕ РАСХОДЫ ЗА СЧЕТ ЗАКАЗЧИКА.

Заказы принимаются по адресу: 115569, МОСКВА-569, а/я 21 «С», Агрофирма «СеДеК» или по тел./факсу (095) 237-08-98 (круглосуточно).

ВНИМАНИЕ!

НАШ ПОДАРОК всем огородникам, сделавшим заказ по этой рекламе:

- на сумму свыше 30 руб. - бесплатный набор семян из 5 наименований однолетних цветов;
- на сумму свыше 60 руб. - набор семян цветов + 2 сорта овощей;
- на сумму свыше 100 руб. - 2 набора семян цветов + 2 сорта томатов + 2 сорта овощей.

ПОДАРОЧНЫЕ СЕМЕНА ОТБИРАЮТСЯ НА НАШЕ УСМОТРЕНИЕ.

на своем участке в деревне и выращиваю разные овощи, но не могу получить хорошую капусту, хотя испробовала многие сорта. Как правильно ее выращивать? Нужно ли обрывать листья, и если нужно, то когда?

Валентина Алексеевна Симахина,
Самарская область,
п. Березовая Роща

Как я выращиваю капусту

Семена белокочанной капусты ранних сортов высевая в первой половине марта, поздних сортов - во второй. Перед посадкой я в течение суток их барботирую, то есть насыщаю кислородом. Для этого кладу их в банку с чистой водой и подключаю аппарат для подачи воздуха (как в аквариумах).

Это необходимо, чтобы семена в воде «дышали» - от этого они лучше всходят, рассада становится более крепкой. Можно семена прогреть в течение 30 минут в воде при температуре +50°C, затем быстро погрузить на одну-две минуты в холодную воду, после чего просушить до сыпучести. После посева обильно поливаю. Как только появятся всходы, поливаю их розовым теплым раствором марганцовки - это профилактика черной ножки.

Пикирую, когда появляются первые настоящие листочки, заглубив в почву до семядольных листочков. Первые 12 суток сеянцы растут очень медленно, затем - более интенсивно. Перед высадкой на постоянное место они должны иметь пять-шесть настоящих листьев. За 15-20 суток до высадки в грунт рассаду закалываю на балконе.

Высаживать стараюсь в пасмурную погоду, а если день солнечный, то под вечер. В лунку насыпаю перепревший навоз, смешиваю его с землей. **Капаю 10 капель керосина (чтобы не было килы),** опять перемешиваю и сажаю капусту, заглубляя до первых на-

стоящих листочков. Обжимаю почву. Поливаю. Первые два дня затеняю. Через две недели после того, как капуста принялась, подкармливаю мочевиной.

Капусту обязательно нужно окучивать. Через две недели даю полное минеральное удобрение, скучиваю. Через неделю окучиваю еще раз. За сезон это делаю три раза. Между лунками с капустой всегда получаются ямки - в них засыпаю перепревший навоз, наравне с окученной капустой, поливаю. Затем всю эту площадь - и междурядья, и лунки

устилаю соломой. Под ней земля дольше сохраняет влагу. Поливаю часто, но ни в коем случае не заливаю, иначе корни будут гнить. **Лучше поливать почаще, но не обильно.** А вообще, чтобы вырос кочан весом 200 кг, капусте требуется около 200 литров воды! А сажать ее лучше всего на открытых, незатененных участках.

На капусте часто заводятся мошки, тля. Борюсь с ними так. Из лутрасила N 17 шью мешочки размером 50 x 50 см, провязываю внизу тесемочку и завязываю ее. Этот укрывной материал, как известно, пропускает свет, воздух, воду. А вот бабочки через него «пробраться» не могут. Мешочков делаю по количеству рассады, хватает их на много лет. И никакие опрыскивания не нужны. Кроме того, под соломой не надо окучивать почву, а это - экономия времени и сил.

Поберегите листья!

Что касается обламывания нижних зеленых листьев (это, якобы, ускоряет вызревание кочанов) - то опытные огородники как раз от этого предостерегают. Ведь листья «добывают» растению питание из воз-

"Дачница" №5

Сто одежек

духа. И чем их больше, тем больше пользы для капусты.

Если кому-то помогут мои советы, прошу откликнуться.

На продажу семян капусты у меня уже нет. Прошу заявки на этот год не присылать.

Игорь Николаевич УРЮПИН,
392032, г. Тамбов,
ул. Николая
Вирты,
д. 106б, кв. 73

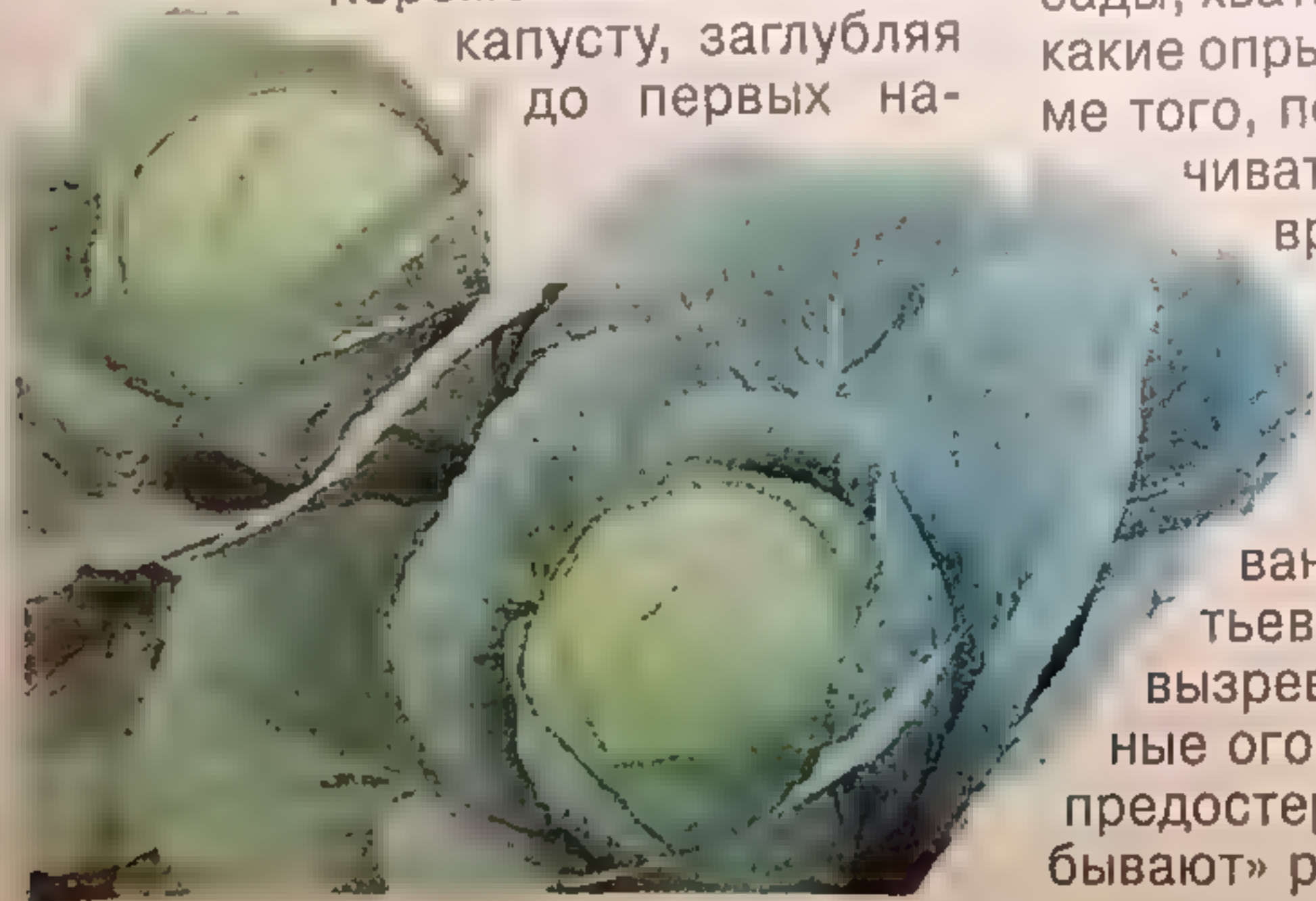
В одной газете я прочитала, что нужно для капусты проверять землю на окисление, но как это делать, не описано. Может быть, вы подскажете?

С уважением, Руфина
Александровна Румянцева,
г. Сызрань

Такую проверку самостоятельно сделать нельзя. Делают ее только в биологических лабораториях. Да и то вряд ли эту «услугу» предоставят частнику. Поэтому ученый агроном Н. А. Зак советует запомнить несколько следующих несложных правил.

Кила (пузырчатые вздутия на корнях, от которых растения увядают, желтеют и гибнут) чаще всего встречается на сырых и кислых почвах. Поэтому одна из мер борьбы - известкование кислых почв (из расчета 300-400 г извести на 1 кв. метр один раз в три-четыре года). А можно, перед высадкой рассады, в каждую лунку положить по горсти размолотой извести, перемешанной с почвой. Помогает и внесение древесной золы (по две горсти на лунку). Обнаружив эту болезнь, ни в коем случае не высаживайте капусту (да и все другие крестоцветные - редис, репу, редьку, брюкву) на это место в течение пяти лет. Нельзя выращивать рассаду в земле, взятой в грядке. Лучше всего использовать дерновую землю с мест роста многолетних растений, обязательно ее пропарив. При высадке рассады в открытый грунт под корень вносят серу.

Если кила появляется уже во время завязывания кочанов, увеличивают подкормки, рекомендованные для капусты.



Готовим астру на рассаду

Во второй половине марта - начале апреля начинают высевать на рассаду семена астры однолетней. Но сначала залейте их раствором поваренной соли (1/2 чайной ложки на полстакана воды), перемешайте и дайте отстояться. Оставшиеся на дне полноценные семена промойте чистой водой, потом поместите в марлевый мешочек и опустите на 30 минут в раствор марганцовки (1-1,5 г на 1 л воды). Затем снова промойте и просушите.

Высевать семена лучше в неглубокие горшки или ящики. Земляную смесь приготовьте из торфа, песка и перегноя в соотношении 4:1:1. Если перегноя нет, можно ограничиться торфом и песком (4:1), но тогда на каждое ведро такой смеси добавьте еще 50-60 граммов полного минерального удобрения. Землю засыпайте в горшок после того, как подготовите дренаж из битых черепков или керамзита. Чтобы предохранить рассаду от заболевания черной ножкой, сверху хорошо бы насыпать чистый (речной или промытый карьерный) и прокаленный песок слоем 2-2,5 см и обильно полить его темно-розовым раствором марганцовки. Семена высевайте вразброс или рядками, после чего засыпьте сухим песком слоем около сантиметра.

Ящики накройте стеклом или полиэтиленовой пленкой и поставьте в теплое место с температурой 22-25°C. При появлении всходов стекло сразу снимите и перенесите поближе к свету. Замечательно, если рассада будет стоять возле окна, которое выходит на юг или юго-запад. Если же такой возможности нет, устройте дополнительное освещение. Как только на растениях появятся один-два настоящих листочка, сеянцы надо пикировать, то есть пересадить на большее расстояние друг от друга в такую же земляную смесь, что и при посеве. Рассаживать в ящики растения лучше все-

Летний букет готовят весной

го на расстоянии 5-6 см. Чтобы растения хорошо прижились, регулярно поливайте их и в первые дни притеняйте от прямых солнечных лучей.

С наступлением тепла перенесите ящики с рассадой в парник или теплицу.

Георгины «ирснулись»

В марте заканчивается период покоя и начинается пробуждение почек у георгин. В это время клубни



достают из хранилища. Осмотрите их, удалите засохшие и подгнившие части, затем продезинфицируйте в темно-розовом растворе марганцовки. Самые крупные и здоровые клубни отложите для черенкования.

Положите их в ящик вплотную друг к другу и засыпьте земляной смесью, торфом или опилками. Верхняя часть клубня, откуда начнут появляться ростки, должна оставаться открытой. После этого полейте и поставьте ящики на светлое место.

Клубни, приготовленные для де-

ления, тоже проращивают в ящиках. Делить же их начинайте, когда на корневых шейках станут хорошо заметны отрастающие почки. Каждая «деленка» должна иметь 1-2 части корневых клубней с одной или несколькими почками возобновления. Срезы присыпьте толченым древесным углем с добавлением порошка серы. Поделенные части посадите в горшки. Если клубень не помещается в емкость, его можно обрезать. На будущем растении это не отразится. Клубни в горшках засыпьте земляной смесью так, чтобы почки оказались в грунте. Если посадочного материала много, а места на подоконнике для установки горшков мало, поделенные клубни с наступлением тепла (в конце апреля - начале мая) можно высадить в грунт парника и подрашивать их там до высадки в открытый грунт. В холодные дни и на ночь парник лучше укрывать рамами, а при угрозе заморозков - еще и пленкой или каким-нибудь другим утепляющим материалом.

К черенкованию георгин приступайте тогда, когда побеги достигнут длины 7-8 см. Черенки пересадите в ящики на расстоянии 4 см друг от друга и 7 см между рядами, заглубляя на 2 см. Уход за ними заключается в опрыскиваниях и притенении от прямых солнечных лучей. При появлении у черенков корней рассадите их в небольшие горшки. А когда минует опасность заморозков - в открытый грунт. Черенкование способствует омоложению растений. Если георгины выращивать длительное время только из клубней, они вырождаются.

Антонина Васильевна ЛИСОВСКАЯ,
г. Йошкар-Ола

УВАЖАЕМЫЕ ДАЧНИКИ!

Корпорация «ФЕДОРОВ» снизила цены на серию «ВАШ САД» (6 книг) и «СОВЕТЫ ОГОРОДНИКАМ» (6 книг). Одна книга теперь стоит всего 2 рубля! Вы можете убедиться в этом, посетив книжный салон по адресу:

г. Самара, ул. Ерошевского, д. 3, 2-й этаж. Остановка авт.: "Пр. Масленникова - ул. Мичурина", трамв.: "Ул. Н.Панова - Овраг Подпольщиков". Он работает без перерыва с 10.00 до 17.00, кроме субботы и воскресенья.

Рассылкой книг по почте Корпорация заниматься, к сожалению, не имеет возможности.

● ВЫСЫЛАЮ ЛУК-СЕВОК, посадочный материал 60 сортов картофеля. 307030, Курская обл., пос. Медвенка, ул. Комсомольская, 2 «а», Завалишин Г.А.

● КУПЛЮ СЕМЕНА ЛЮЦЕРНЫ и рекомендации по ее выращиванию. Тел. 58-62-08.

Отходы? Нет, свежая зелень!



Кто из нас, купив впрок корнеплоды, не обнаруживает вскоре, что на их макушке появляются ростки? Готовя еду, мы безжалостно срезаем проросшую (иногда и позеленевшую, например, у моркови) верхушку - и в ведро! И совершенно напрасно.

Возьмите срезанные проросшие

верхушки моркови, свеклы, можно и редьки, репы и т. п., положите их в плоскую посуду, налейте водички (лучше, если через магнитную воронку), но не заливайте ростки. Вскоре у вас появится целая «плантация» свежей нежнейшей зелени. Пока она растет, воду следует менять. Следите, чтобы вода не закисло, можно для дезинфекции налить немного разведенной марганцовки.

Эта зелень не только вкусна, но и полезна, ею можно, мелко нарезав, посыпать салаты, первые и вторые блюда. Хорошо еще добавить зелени лук и чеснок. Как «выгнать» зеленый лук - знают все. А вот как получить зелень чеснока? Возьмите головки чеснока, освободите от кожуры его дольки, плотно набейте их в банку или стаканчик и налейте воды так, чтобы дольки были покрыты не более чем наполовину. Сначала они пустят корешки, затем появится зелень.

Приятного вам аппетита!
Лия КОЛОМИЕЦ, п. Управленческий

ЧИТАЙТЕ в следующем номере:

Пасынкование томатов - известный агрономический прием, позволяющий увеличить урожайность. Однако пользоваться им надо осторожно, учитывая особенности сортов.

Выбрать удачный сорт - полдела. Растениям нужен еще и правильный уход. Секретами высоких урожаев делится ученый агроном из Самары Николай Александрович Зак.

Траншейный метод посадки фруктовых деревьев, по мнению садовода из Жигулевска, позволяет не только лучше использовать площади, но и улучшить структуру почвы, обеспечить кислородом корни, предупредить перепревание коры на глинистых почвах.

Хороши в саду цветочки, да капризные, тщательного ухода требуют. Как угодить им и устроить красивый цветник, рассказывает автор из Йошкар-Олы.

Зимние цветы

Эти прекрасные цветы (их же вы видите и на обложке газеты) принес в редакцию «Дачницы» известный самарский цветовод Геннадий Николаевич Овечкин. Тюльпаны, расцветшие в феврале - лишь одно из серии чудес, которые постоянно демонстрируют нам наши авторы.



ФИРМА «СТРОЙКОМПЛЕКТ»

ПРОЕКТИРУЕТ и ВЫПОЛНЯЕТ РАБОТЫ по ПРОКЛАДКЕ ГАЗОПРОВОДОВ с установкой и подключением котлов, колонок, тепло-, водо- и газосчетчиков, МОНТИРУЕТ ОТОПЛЕНИЕ и ВОДОСНАБЖЕНИЕ. ОБЕСПЕЧИТ ПОЛНУЮ КОМПЛЕКТАЦИЮ оборудованием и материалами.

НАШ АДРЕС: Самара, ул. Товарная, 39 (въезд с ул. Магистральная). Тел. 58-67-76

ПРОГРАММА «Русский огород»

СЕМЕНА

ОПТОМ и в РОЗНИЦУ

по адресам:

ул. Урицкого, 1, к. 1.

Тел. 36-42-54,

ул. Самарская, 57.

СЕМЕНА

для предпринимателей
и огородников

от ЗАО «Поиск Плюс» по оптовым
ценам и с оптовыми скидками:

- удобрения и средства защиты растений, газонная трава, луковичные, садовая земля и многое другое;
- бесплатные транспортные услуги и отправка багажа.

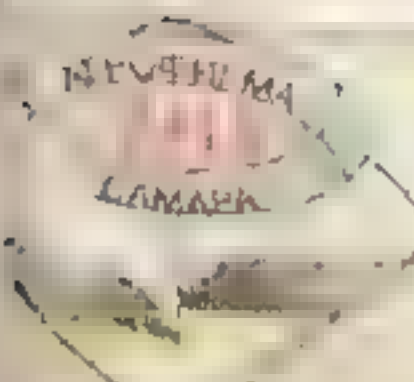
Адрес: г. Москва, ул. Новая Басманная, 9/2.
Тел./факс: 265-09-09, 265-09-71
Ст. м. «Комсомольская»
Тел./факс: 163-62-44, 164-96-93
Ст. м. «Измайловская»



Выходит 1 и 15 числа каждого месяца

Индекс 31018

ДАЧНИЦА



САМАРА

Оптом: тел. в Самаре (8462) 56 01 77
тел. в Тольятти (8469) 29 70 80
ул. "Юность", на им. Кирова
Розница: маг. "Дачный дом", пр. Кирова, 283

ООО «Цветущий сад» агро-селекционная фирма
САМАРА **ОПТОМ: 500**

• в Тольятти (8469) 39-11-29 абон. 228, пр-т Ст. Разина, 2А, 1 этаж (СУ "ОЗЕЛЕНЕНИЕ") **СОРТОВ**
• в Самаре (8462) 22-30-80, ул. Антонова-Овсеенко, 44А
• РОЗНИЧНАЯ ПРОДАЖА - в ЦУМе "Самара"

с этой
индекс
мечет
такой
Самара

В НОМЕРЕ:

Сибирский абрикос	4
Виноград XXI века	5
Метод Миттлайдера	
Лук под весенним солнцем	6
Картофель - на славу	
Мускатные тыквы любят уход	7
Колхозница, «подружка» Огонька	8
Спасем рассаду	
Семена «в рубашке»	9
Грядки в порядке	10
Чем хорош шпинат	11
Прививка сирени	12
Цветы с характером	13
Эхинацея - красивое лекарство	14

Учредитель

АОЗТ «ГАЗЕТНЫЙ МИР»

Главный редактор

Нина Владимировна САДЫКОВА

Редакционная коллегия:

Татьяна ХАРИТОНОВА

Елена СОРОКИНА

Валентина КАЙДАЛИНА

Ольга ЧЕРЕДНИЧЕНКО

Александр ФИЛИМОНОВ

Телефоны редакции:

35-14-00, 34-84-46,

34-67-11

(доп. 123)

ПИСЬМА И РУКОПИСИ ЖДЕМ ПО АДРЕСУ:

443086, г. Самара, а/я 10374

Адрес в сети Интернет:

html:\www.cofe.ru

e-mail:\garden@corfed.gss.ru

Адрес редакции:

г. Самара, ул. Ерошевского, 3, 1 подъезд

Авторы несут ответственность
за достоверность публикуемой
информации и рекламы.

Перепечатка не разрешается.

По вопросам доставки обращайтесь
в отделение связи по месту жительства.

Тираж 48860 экз.

Зак. 6537

Регистр. свидетельство N 013222 от 13.01.95

Отпечатано в типографии ПП «Современник».

г. Тольятти, Южное шоссе, 30.

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

в газету

ДАЧНИЦА

принимаются в Самаре по адресам:

ул. Ерошевского, 3, комн. 317,

ул. Фрунзе, 69,

по телефону 006 (услуга платная).

Реклама по почте:

443086, г. Самара, а/я 10374.

В конверт вложите текст и квитанцию об оплате
на ЗАО «Газетный мир», ФАК СБ РФ ОАО

Волжское отд. №5883 г. Самара,

расч.сч. 40702810254360100454,

кор.сч. 30101810600000000602,

БИК 043602602, ИНН 6316034416

Весна на даче

В саду

● **ПОСЛЕ СХОДА СНЕГА** посмотрите, не повреждены ли ветви плодовых деревьев зайцами, а штамбы - мышами. Если часть кроны объедена грызунами, сделайте обрезку на здоровую почку или боковую ветку.

● Значительный ущерб могут нанести мыши. Из плодовых деревьев они предпочитают молодые (1-5-летние) яблони. При частичном повреждении коры нужно немедленно замазать раны садовым варом, не зачищая их края. Обмазка повреждений необходима для предотвращения подсыхания открытых тканей древесины и камбия.

● При наличии больших кольцевых повреждений коры дерева можно спасти только прививкой мостиком. Ее делают в конце апреля-начале мая, когда начнется сокодвижение. Но черенки для этой цели нужно заготовить заранее. Они должны быть длиннее пораженного места. Лучше всего для этого использовать жировые побеги (волчки). Заверните их во влажную материю, затем в пленку и держите в прохладном месте (в поддоне холодильника).

● Расщепившиеся ветви скрепите прочной обвязкой.

● Не медля, **КАК ТОЛЬКО ОТОЙДЕТ ПОЧВА**, высаживают саженцы плодовых и ягодных культур, черенки, высевают семена плодовых.

● Проводят прививки плодовых деревьев.

● Подкармливают растения, неподкормленные с осени, рыхлят в междурядьях и приствольных кругах, в засушливую весну поливают, промачивая почву на 50 см.

● Заканчивают обрезку смородины, крыжовника, плодовых деревьев.

● При подмерзании стеблей малины верхнюю их часть обрезают только после распускания почек.

● Старые листья на землянике убирают только после того, как начнут отрастать новые, торопиться с этой работой не стоит. После этого делают подкормку азотными удобрениями.

ДО НАБУХАНИЯ ПОЧЕК
(для смородины, крыжовника, малины, земляники)

● Сгребание и уничтожение опавших листьев, на которых сохраняется многочисленная грибная инфекция (мучнистая роса, антракноз, септориоз, ржавчина, пурпуровая пятнистость) и другие заболевания.

● Перекопка (возможная) почвы под кустами. Она уничтожает зимующих вредителей: пилильщиков, галлиц, а заодно и грибную инфекцию.

● Вырезка сухих, поломанных веток, поврежденных стеблевой галлицей, почковой молью, обрезка верхушек стеблей, пораженных мучнистой росой, антракнозом, пурпуровой пятнистостью.

● Выщипывание на черной смородине вздутых почек, зараженных почковым клещом, вызывающим махровость. При сильном поражении ветки вырезают полностью.

● Опрыскивание кустов и почвы под ними против комплекса болезней одно-трехпроцентной бордоской жидкостью.

● Раскладка пленки, рубероида или просто кусков картонных коробок под кустами смородины, малины, чтобы предотвратить выход из почвы зимующих вредителей (малинного жука, смородинного и крыжовникового пилильщика, галлиц, моли и других).

В ПЕРИОД РАСПУСКАНИЯ ПОЧЕК

● Опрыскивание кустов смородины, малины, земляники ИНТА-ВИРОм или КИНМИКСом от листоедов, галлиц и почковой моли, НЕОРОНОм - от почкового клеща.

● Опрыскивание смородины препаратом серы (или несерным) в момент расползания клеща.

● Опрыскивание крыжовника, черной смородины от мучнистой росы ТОПАЗом, кальцинированной белизной содой (50 г на 10 л воды). Для улучшения прилипаемости в раствор добавляют жидкое мыло (40-50 г).

● Опрыскивание малины против антракноза и пурпуровой

жидкостью 1%-ной бордоской жидкостью или ОКСИХОМом.

Повторное опрыскивание против названных вредителей и болезней при необходимости проводится этими же средствами через 10-15 дней.

Ручной сбор листоедов на листьях смородины до откладывания ими яиц.

В огороде

В ПЕРВЫЕ ВЕСЕННИЕ ДНИ сеют холодостойкие овощи (петрушку, пастернак, редис, морковь, салат, лук, укроп, шпинат, щавель, овсяный корень и скорцонеру, горчицу, бораго и другие).

Гороху и фасоли нужна более теплая почва, поэтому их лучше высевать одновременно с посадкой картофеля. Со свеклой тоже не спешите - тогда она практически не будет стрелковаться.

Выкапывают и вновь рассаживают клубни топинамбура.

ЗАТЕМ САЖАЮТ ТЕПЛОЛЮБИВЫЕ КУЛЬТУРЫ (огурцы, тыквы, кабачки, кружок, дыню, арбуз, кукурузу и так далее). Семена предварительно замачивают и проращивают.

По мере появления всходов чеснока, отрастания щавеля, ревеня, хрена проводят их подкормки.

Высаживают в грунт рассаду лука, сельдерея корневого, лука-порей, свеклы, брюквы.

На засеянных грядках после дождей и поливов рыхлят верхний слой, чтобы разрушить корку и облегчить прорастание семян.

Прореживают всходы салата, редиса и других овощей.

ПРИ ПРОГРЕВЕ ПОЧВЫ ДО 8-10 ГРАДУСОВ высаживают картофель.

Начинают высадку рассады различных видов капусты: белокочанной, цветной, кольраби, савойской.

Если в мае вы обнаружите проплешины на чесночной грядке, то можно подсадить рассаду чеснока или просто проросшие зубки. Место в рядках пустовать не будет, и луковицы вырастут, хотя и помельче посаженных осенью.

Весной сорняки держатся за почву еще некрепко. Воспользуйтесь этим, чтобы очистить от

них грядки, междурядья ягодников, приствольные круги под деревьями.

Чтобы с меж на грядки не перебирался пырей, посадите по краям гряд подсолнечник - его корни выделяют вещества, угнетающие этот сорняк.

В цветнике

ПЕРВЫМИ СЕЮТ В ГРУНТ ХОЛОДОСТОЙКИЕ ОДНОЛЕТНИКИ: васильки, ноготки, годецию, лаватеру, мак, эшшольцию, флокс, иберис, бархатцы и другие. После появления всходов их прореживают: мелкие - на 3 см, крупные - на 5-6 см.

Дают подкормки луковичным и многолетним цветам, делят и рассаживают флоксы, астильбу, нивяник, дороникум, гравилат и другие многолетники.

Из рассадных культур первыми в грунт высаживают горшечек душистый и левкой - они выносят заморозки до минус 5 градусов.

ПОПОЗЖЕ ВЫСАЖИВАЮТ ГЛАДИОЛУСЫ. Перед посадкой луковицы выдерживают один-два часа в розовом растворе марганцовки. Детку перед высадкой очищают от сухих чешуй.

Высевают на рассаду (для будущего года) двулетники: гвоздику турецкую, гвоздику гренадин, колокольчик, наперстянку, виолу, мальву.

Заканчивают работы высадкой рассады астр, арктотиса, вербены, лобелии, львиного зева, флокса Друммонди, однолетней хризантемы.



гибель для грибков на вашем садовом участке

Препарат «Купростат» относится к группе фунгицидов.

Фунгицид означает «уничтожающий грибы». Имеются в виду грибковые заболевания растений - мучнистая роса, парша, белая и серая гниль, милдью, головня и т. п.

«Купростат» имеет в своем составе ионы меди. Медь проникает в клетки болезнетворных грибов, отравляя и уничтожая их.

Одновременно «Купростат» представляет собой азотное удобрение, так как в его составе 13% аммиака и аммонийных соединений, являющихся наиболее легко усваиваемыми для растений формами азота. Производя опрыскивание «Купростатом» с целью уничтожения вредных грибов, вы в то же время даете растениям мощную азотную подкормку.

Часть аммиака в растворе соединяется с медью, образуя так называемые комплексы. А эти комплексы растворяют оболочки спор и клеток грибов, что также способствует их уничтожению.

Кроме всего, медь является необходимым микроудобрением.

Применение «Купростата»

Он особенно эффективен, если провести ранневесеннее, «голубое» опрыскивание.

Цель - уничтожение перезимовавших спор и колоний грибов, готовых приступить к стремительному росту.

Весной необходимо провести массированную атаку на «спящие» пока болезни раствором «Купростата» повышенной концентрации - 300 мл на 10 л воды.

Эффект такой обработки настолько велик, что в некоторых районах этого бывает достаточно, чтобы на лето избавиться от проблемы грибковых заболеваний растений.

В период вегетации

Применять «Купростат» в период вегетации можно постоянно, по мере выявления признаков грибковых заболеваний у растений на вашем участке. Грибок может заражать растения и в этот период, а азот растущему растению требуется постоянно.

Концентрация препарата должна быть не выше 1% (100 мл на 10 л).

Старайтесь при опрыскивании не попадать на завязи и плоды.

Флакон «Купростата» (0,5 л) содержит:

- соединений меди - 360 г;

- соединений аммиака - 78 г.

ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ

«КУПРОСТАТ»
В ДАЧНЫХ МАГАЗИНАХ САМАРЫ.

Телефон для справок: (846-2) 22-67-79.

Сибирский абрикос

Абрикос - культура ежегодного плодоношения, цветочные почки в массе закладываются на обрастающей древесине. Как горное растение, он плохо чувствует себя на тяжелых, слабо пропускающих воздух и воду почвах. Поэтому в саду для абрикоса следует отводить самые высокие участки. Впадины и низинные места, лесные опушки не пригодны. Здесь зимой скапливаются холодные массы воздуха, а в оттепели больше тепла, амплитуда колебания температуры достигает критических величин, что отрицательно сказывается на плодовых почках и снижает урожай. На возвышенностях, сопках, склонах гор урожаи стабильные и высокие.

Абрикос тепло- и светолюбив, поэтому загущенную посадку переносит плохо. Относительно засухоустойчив, но к периоду закладки плодовых почек (начало июня) растения должны быть обеспечены влагой и питательными веществами. Это также нужно для роста и формирования хорошего урожая. Самоплодность абрикоса невысокая, но наличие в саду нескольких сортов образцов обеспечивает перекрестное опыление.

Размножается он прививкой на сеянцы вишни войлочной, бессеи, сливы и сливо-вишневого гибрида 11-19, но лучшим подвоем является абрикос.

Для весенней прививки заготовленные в начале зимы черенки нужно хранить при температуре 0...+2°C. При более высоких температурах почки трогаются в рост и может произойти подопревание почек и коры на побегах. Прививку сеянцев и перепрививку взрослых растений лучше делать 20-30 апреля.

Весной саженцы в прикопке долго держать нельзя, так как создается вероятность подопревания коры на частях побегов, находящихся в земле. Сажать лучше 25 апреля-5 мая.

В Сибири абрикос чаще всего поражается гусеницами боярышницы. Из болезней в последние годы начал распространяться клостероспориоз (дырчатая пятнистость).

Выращивание абрикоса в Сибири считалось три-четыре десятка лет тому назад крайне рискованным.

Первые попытки селекционной работы с абрикосом я начал в 1957 году в условиях Хакасии. Использовал абрикос сибирский, маньчжурский,

обыкновенный и их производные формы и сорта.

В ходе селекционной работы я выделил из второго поколения абрикоса сибирской популяции несколько сортов образцов, пригодных для выращивания в промышленных и любительских садах.

СИБИРЯК БАЙКАЛОВА (2-6). В форме листьев и строении кроны, вкусе плодов просматриваются признаки абрикоса обыкновенного. Морозоустойчивость деревьев высокая, она унаследована от дальневосточных диких видов. Плодовые почки после зимних оттепелей могут подмерзать. Это наблюдается в пониженных местах произрастания. Плоды средней величины - 25-27 г, на молодых растениях крупные - 30-37 г, плоскоокруглые, с румянцем на половине плода, лежать могут до 10 дней. Мякоть средней плотности и сочности, оранжевая, ароматная, вкус приятный. Косточка массой 1,8 г, ядро не горькое. Созревание раннее - конец июля-начало августа. Урожайность по годам разная: средняя - 17, максимальная - 25 кг с дерева.

ВОСТОЧНО-СИБИРСКИЙ (2-23). Это представитель гибридного происхождения от сортов абрикосов обыкновенного и маньчжурского. Морозоустойчивость его несколько ниже, чем у Сибиряка Байкалова, но плоды нежнее. Цветет обычно на три-четыре дня позднее остальных сортов образцов - 13-20 мая. Цветки крупные, с розовым оттенком. Плоды массой 25-35 г (максимально 41 г) со слабым румянцем и хорошо выраженным швом, округлой формы. Мякоть средней плотности, сочная, оранжевая, очень хорошего вкуса. Ядро сладкое. Урожайность 15-20 кг с дерева. Плоды созревают рано - во второй половине июля.

САЯНСКИЙ (3-3). Маточное дерево в возрасте 25 лет находится в удовлетворительном состоянии. Морозоустойчивость деревьев хорошая, высота 2,5-3 м. Плоды крупные - 25-35 г, желтой окраски, без румянца, с мало заметным швом, округлой формы. Мякоть плотная, средней сочности, приятного кисло-сладкого вкуса. Созревание раннее - 5-10 августа. Урожайность 9-15 кг с дерева.

ГОРНЫЙ АБАКАН (3-2). Деревья 3 м высотой, с раскидистой кроной. Мо-

розоустойчивость хорошая. Плодовые почки в зимние оттепели могут выпадать. Цветет 5-18 мая. Плоды средних размеров - 23-30 г, немного сжаты с боков, с заметным швом, желто-зеленой окраски, с румянцем. Мякоть плотная, оранжевая, средней сочности, вкус кисло-сладкий, приятный. Созревает в середине августа. Средняя урожайность 10-15 кг с дерева.

КИРОВЕЦ (116-47). Деревья с высокой морозоустойчивостью, до 3 м высотой, с раскидистой кроной. Цветет в первой половине второй декады мая. Плоды средних размеров - 20-27 г, с темным румянцем на большей части плода и заметным швом. Мякоть приятного вкуса. Созревает 3-10 августа. Урожайность 10-13 кг с дерева.



СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ (6-25) - элитный сеянец селекции И. Байкалова и М. Матюнина. Цветет в начале второй декады мая. Морозоустойчивость древесины высокая. Плодовые почки также могут подмерзать после зимних оттепелей. Урожайность в десятилетнем возрасте 15 кг с дерева. Плоды округлой формы, с небольшим клювиком и хорошо заметным швом, массой 25-30 г. В начале созревания имеют грязно-зеленую окраску, которая в конце первой декады августа становится очень эффектной. Мякоть средней плотности и сочности, светло-оранжевая, хорошего вкуса.

Среди сеянцев третьего поколения выделена большая группа новых отборных форм. Их деревья небольшие - 2,5-3 м высоты.

13-36. Цветет 9-15 мая. С 10-летнего дерева получено 15 кг

кательных плодов массой 25-30 г, округлой формы, с заметным швом, с интенсивным румянцем, покрывающим основную часть плода. Мякоть сочная, плотная, оранжевая, приятного вкуса. Созревает в начале августа. Морозоустойчивость высокая, урожайность хорошая, ежегодная. Зимостойкость плодовых почек повышенная.

13-18. На 10-й год урожайность составила 16,6 кг с дерева. Плоды округлые, зеленовато-желтой окраски, с размытым румянцем и заметным швом, массой 30 г. Мякоть средней плотности и сочности, светло-оранжевого цвета, приятного вкуса. Созревает в начале августа. Морозоустойчивость древесины высокая, плодовые почки в зимние оттепели имеют повышенную устойчивость.

14-18. Морозоустойчивость древесины высокая. Цветение раннее - 9-15 мая. Плоды округлой формы, массой 29-33 г, основная окраска оранжевая с загаром на солнечной стороне. Урожайность 16 кг с десятилетнего дерева.

6-47. Сеянец селекции И. Байкалова и М. Матюнина, отобранный среди чемальских растений. Морозоустойчивость древесины высокая, крона раскидистая. Цветет в начале второй декады мая. Плоды массой 23-27 г, округлые с небольшим швом и размытым румянцем на большей части плода. Мякоть плотная, сочная, вкусная. В десятилетнем возрасте урожайность составила 15 кг с дерева. Созревает в первой декаде августа.

Для подвоев выделены урожайные высокозимостойкие формы **11-32** и **8-8** (9-11 кг с дерева в семилетнем возрасте). Плоды их равномерные по массе - 17-19 г. Всхожесть косточек дружная. Однолетние сеянцы достигают стандарта для зимней прививки и высадки в первое поле питомника. Совместимость с отборными формами хорошая.

Производством саженцев абрикоса сибирской популяции занимаются плодopитомнические и фермерские хозяйства в Минусинске, Абакане, Ачинске, Барнауле, Новокузнецке.

Абрикосы сибирской популяции плодоносят в производственных садах, у садоводов любителей в Орловской, Калужской, Московской областях, на Урале, Западной и Восточной Сибири.

Иван Леонтьевич БАЙКАЛОВ, заслуженный агроном России, 662800, Красноярский край, г. Минусинск, п. Опытное поле, ул. Набережная, д. 36, кв. 2

Виноград XXI века

Более 20 сортов винограда я передал на Самарскую опытную станцию по садоводству. Все сорта устойчивы к болезням, вредителям, морозу. Пройдет несколько лет и сотрудники опытной станции отберут самые лучшие сорта. В дальнейшем будут проводить с ними селекционную работу, а некоторые сорта районировать.

Я испытываю новые сорта винограда, пригодные для климатических условий Среднего Поволжья. Практика показывает, что на нынешний день нет идеального сорта, который бы хорошо зарекомендовал себя во всех регионах страны. У каждого есть свои недостатки. Но если сорт имеет выдающиеся по размерам или качеству плоды и найти ему замену тяжело, то есть смысл мириться с недостатками.

При создании коллекции на своих участках мне приходится постоянно сажать все новые и новые гибридные формы для проведения конкурсного испытания и отбора, с целью последующего размножения. Это самый нерациональный вариант занятия виноградарством.

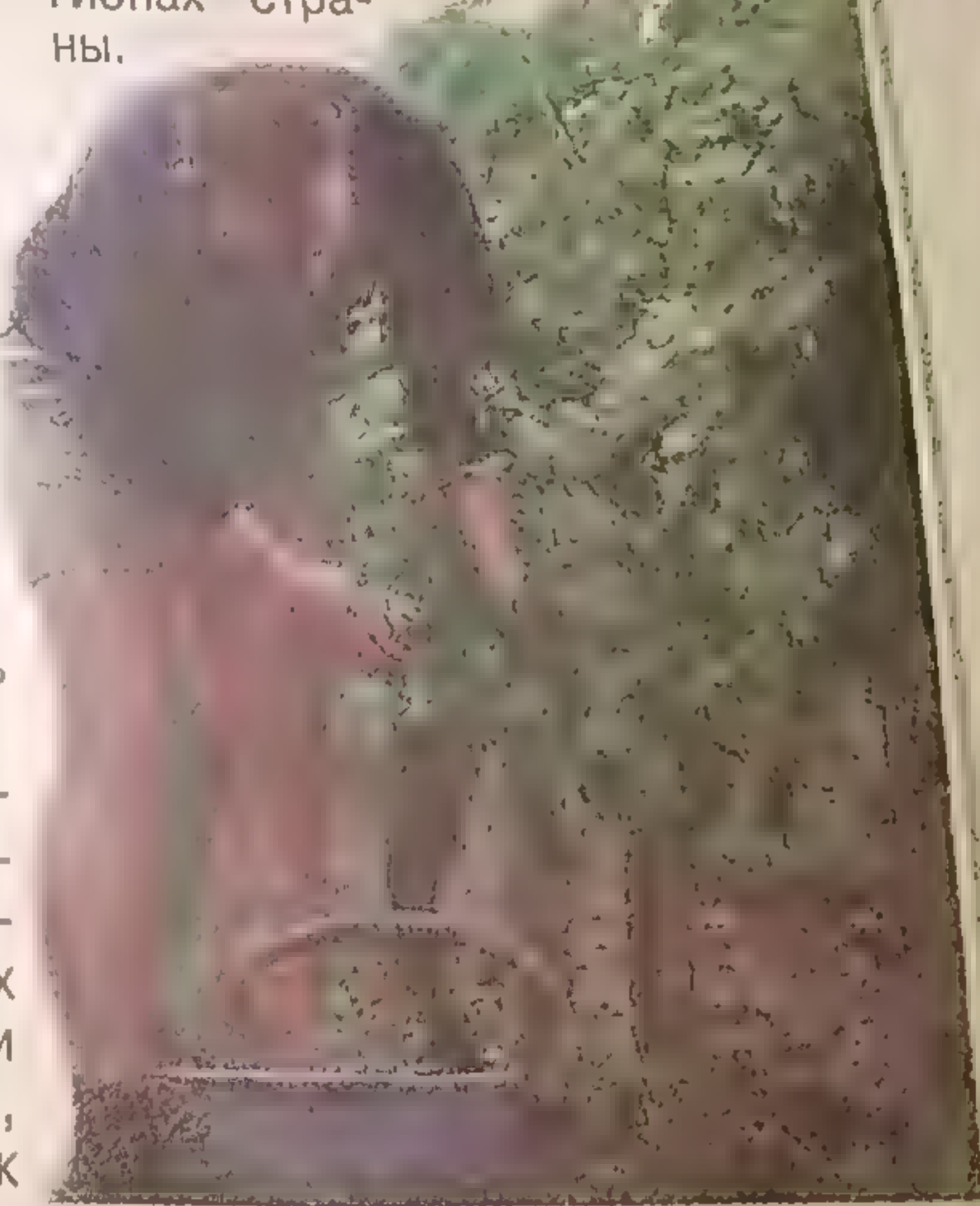
Невозможно перечислить все перспективные сорта и формы. Они ежегодно выделяются в селекционных отделах различных НИИ, завозятся из-за рубежа и передаются в сеть сортоиспытания. Оттуда я отбираю от трех до пяти новых сортов, обладающих выдающимися показателями. Я учитываю урожайность, величину ягод и кисти, форму и цвет ягоды, морозостойкость, привлекательность внешнего вида, устойчивость к болезням и вредителям, а также вкус. Кроме того, я отбираю только те сорта и гибриды, которые обладают ранним и очень ранним сроком созревания.

Один из них - **ВИКТОРИЯ**. Это гибридная форма, полученная в результате сложных возвратных скрещиваний морозостойких евро-амурских гибридов с донором устойчивости СВ 12-304. Срок созревания ранний, 115-120 дней от распускания почек до созревания урожая. Сорт средне-слаборослый. Грозди крупные и очень крупные, 500-700 г и более, конические, умеренно плотные, реже рыхлые. Ягода крупная, 27x22

мм, весом 6-7,5 г, овально-яйцевидной формы, красно-малинового цвета, мясистая, сочная, приятного гармоничного вкуса. При полном созревании появляется мускатный привкус. Сахаристость 17-19%, кислотность 5-6 г/л. Плодоносных побегов 70-90%, число гроздей на побег 1,4-1,8. Сорт склонен к перегрузке урожаем, поэтому необходимо нормировать нагрузку кустов соцветиями и гроздьями. Необходимо пасынкование. Саженец хорошо укореняется, вступает в плодоношение на второй-третий год после посадки. Устойчив к морозу до -26...-27°C, милдью, оидиуму, серой гнили.

Однолетний прирост у сорта Виктория вызревает рано и полностью, даже при избытке азотных удобрений и орошения. Как в корнесобственной, так и в привитой культуре, сорт хорошо отзывается на повышенные дозы удобрений, своевременные поливы, корневые и внекорневые подкормки.

Этот сорт входит в первую десятку наилучших элитных сортов. Недаром ему присвоено имя Виктория - Победа. Любители называют этот сорт «дамские пальчики». Его перспективность подтверждается во многих виноградарских регионах страны.



Саженцы этого сорта у меня есть в очень ограниченном количестве.

Владимир Степанович ЮФЕРОВ, г. Самара

Метод Миттлайдера: с малой площади - большой урожай

Вот уже несколько лет я выращиваю овощи на узких грядках по методу Дж. Миттлайдера.

Теперь я твердо знаю, что с одного метра гряды шириной 45 см, независимо от погодных условий, можно собрать (в расчете на ведро объемом 10 литров) огурцов - 3, томатов - 1,5-1,8, свеклы, моркови, баклажанов, перцев по 1,2 ведра. Небольшая дача, где под огород отведено чуть более сотки земли, этими овощами в свежем и за-консервированном виде обеспечивает мою семью на всю зиму. В новом сезоне мы расширим ассортимент овощей. Отдадим предпочтение культурам, которые можно хранить всю зиму в натуральном виде. При чем посадим лук, капусту, картофель за счет сокращения площадей под огурцы, томаты, баклажаны и перцы.

Как известно, Дж. Миттлайдер очень важную роль отводит удобрительным смесям. Приготовить их в домашних условиях не сложно, нужно лишь запастись желанием, временем и весами.

Смесь № 1 я составляю из 2,3 кг гипса и 30 г буры (или 20 г борной кислоты). В Самарской области, где за год выпадает не более 500 мм осадков, гипсом вполне можно заменить известь. Он дешевле, с ним легче и экологически безопаснее работать как при смешивании, так и при внесении в гряды. Для смеси № 2 я беру самые разнообразные минеральные удобрения, какие можно купить в магазинах нашего города, да чтоб дешевле было. Рас-

чет следующий (по рецепту Дж. Миттлайдера): азота - 15%, фосфора - 15%, калия - 15%, магния - 2,5%, бора - 0,02-0,03%. Правда, доктор биологических наук Т.Ю. Угарова (одна из последовательных пропагандистов метода Дж. Миттлайдера) придерживается несколько иного соотношения: азота - 18%, фосфора - 10%, калия - 18%, магния - от 2 до 5%, бора - от 0,02-0,03%. Не берусь оспаривать рецепт Т. Ю. Угаровой, возможно и он хорош, но смесь № 2, изготавливаемая НПО «Природа» (г. Тула) и реализуемая в самарском магазине «Исток», вызывает у меня сомнение. Вот ее состав, обозначенный на упаковке: азота - 19%, фосфора - 10%, калия - 19%, магния - 10%, бора - 0,04%. Зачем такое количество магния? Во-первых, растениям так много его не нужно. Во-вторых, сильно возрастает цена смеси.

Огурцы и лиановидные томаты я выращиваю на шпалерах, которые держат П-образные опоры высотой 2-2,2 м. К ним проволокой прикручиваю перекладины, а к перекладинам привязываю веревки, по которым поднимаются огурцы или лиановидные томаты. Для стоек, перекладин и жердей лучше всего использовать бросовые водопроводные трубы. Если их очистить да еще и покрасить, то они прослужат очень долго. Стойки ставят между грядками, желательно на бетон, смещенно от центра к краю прохода. Так их легче обходить при работе на грядках.

Среднерослые томаты я тоже выращиваю на шпалерах. Между растениями в ряду вбиваю деревянные колья так, чтобы они имели одинаковую высоту над землей, кладу на них составные жерди из тонких алюминиевых труб (например, из старых лыжных палок) и закрепляю проволокой. Стебли томатов привязываю к жердям веревками.

Поливаю резиновым шлангом - он легко гнется и при переносе во время полива не мнет, как полиэтиленовый, растения. На конец шланга надеваю трубу длиной примерно 75 см, с намотанной в четыре слоя (с напуском) мешковиной. Так вода свободно вытекает при большом напоре и не размывает почву.

Александр Михайлович ПЕРЕЛЫГИН,
г. Самара

Лук

ПОСЕВ ВЕСЕННИМ
СОЛНЦЕМ

Я выращиваю репчатый лук через рассаду. Использую сорта **КАБА** и **БЕССОНОВСКИЙ**. В 20-х числах мая, если весна ранняя и дружная - после 15 апреля, готовлю почву.

Грядки делаю шириной 1,5 м и длиной 3 м. К такой грядке легко подойти с любой стороны, чтобы полоть, рыхлить и поливать. Край оформляю бортиками высотой 15-20 см.

Поливаю из лейки со всех четырех сторон. Чтобы вода растекалась по земле равномерно, под струю подкладываю жестянку или дощечку. Одного полива хватает на 8-12 дней.

На одну грядку вношу 4-5 ведер хорошо перепревшего навоза, перемешанного с ведром древесной золы. Чтобы всходы не побил проволочник, подсыпаю 300-500 г извести-пушонки.

Почву разравниваю граблями и укрываю пленкой. Спустя 2-3 дня приступаю к посеву. Тяпкой провожу бороздки глубиной 2-3 см на расстоянии 15 см друг от друга, чтобы потом было легко пропалывать междурядья.

Семена сею густо. Ведро песка перемешиваю с ведром перегноя и присыпаю этой смесью поверхность грядки слоем толщиной 2 см. Накрываю пленкой. Снимаю ее, когда появятся всходы. Поливаю, рыхлю, как обычно.

И вот молодой лучок вытянулся на 15-20 см. Начинаю его прореживать, оставляя между растениями 5-7 см. У прореданной рассады обрезаю зеленую часть в 5 см от корешка. Готовлю грядки так же, как и в первый раз. И рассаживаю растения по всем бороздкам на расстоянии 5-7 см друг от друга, присыпаю землей. Ухаживаю как и раньше. Урожай всегда получается отменный, чего и вам желаю.

У меня есть семена томатов **Голубая ель**, **Красный**, **Желтый** и **Розовый гигант**, тыквы **Дынная**, кабачков, патиссона **Янтарный**, гороха, русских белых и черных бобов. Есть и семена цветов: скабиозы, ромашки, астры, рудбекии, турецкой гвоздики, амаранта.

Вера Михайловна ОТЧЕНАШ,
г. Самара, Тел. 57-69-98



Новинки - на слуху

Выбирая сорт картофеля, в первую очередь стоит выяснить, устойчив ли он к заболеваниям. Ведь та же фитофтора может свести на нет все труды и затраты на приобретение семян, удобрений. Есть сорта с хорошей урожайностью и устойчивостью к болезням, но их вкусовые качества оставляют желать лучшего. Различаются сорта и по срокам созревания, и по лежкости. Естественное желание каждого огородника - иметь картофель, в котором сочетаются все положительные характеристики. Сегодня в продаже можно найти посадочный материал более сотни сортов отечественной и зарубежной селекции. Но все сорта со временем вырождаются. Голландские требуют обновления каждые пять лет, российские служат 10-15 лет. В то же время сорт **ЛЫКОВСКИЙ** (помните статью «Таежный тупик» в «Комсомольской правде»?) служит этой семье от дореволюционных времен до наших дней. И сейчас по вкусовым качествам, урожайности и устойчивости к болезням он у меня на первом месте. Многие, теряясь перед выбором, бросаются купить тот, что больше на слуху. А не получив хороших результатов, разочаровываются. Но ведь что хорошо растет у соседа, не всегда так же хорошо будет расти и у вас. И ответ на вопрос, какой сорт выбрать, можно найти только путем испытания разных сортов.

Поэтому я каждый год испытываю не менее 6 сортов. На первое место ставлю **ЧАРОДЕЯ**. Замечательный сорт **НИКИТА**. Клубни у него округлые, крупные, очень плотно сжаты в гнезде. А вот ведро картофеля **ЛЫКОВСКОГО** на килограмм тяжелее ведра с любым другим картофелем. Это говорит о высоком содержании крахмала в его клубнях. Картофель рассыпчатый, но его недостаток - столоны далеко расходятся в почве.

Отдельно хочу сказать о **ГОЛУБИЗНЕ**. Если на торфяниках она не раскрывалась, то на супесчаной почве дала такой урожай, что я все клубни оставил на посадку.

Весной я закупил новейшие сорта ленинградской селекции. Очень ранний **ЖАВОРОНОК** - высадил 6 июня, а 2

августа уже копал. В гнезде было от 16 до 22 клубней размером от куриного до гусиного яйца. Мелочи почти не было. У **ГРАНАТА** (среднего срока созревания) было много мелких, но общее количество клубней - как у Жаворонка. Урожайность **ФЕИ** оказалась также на одном уровне с Жаворонком, но количество клубней меньше и они крупнее. **ФЕРМЕР**, с удлиненно-продолговатыми клубнями, по урожайности превзошел голландский сорт Рая. **ФЛАМИНГО** схож с Чародеем, только нежно-бордового цвета. Кроме меня эти сорта испытывало одно из госучреждений. Рядом с опытным полем был посажен картофель сорта Вятка. Его ботва была уничтожена фитофторой, а вот новинки это «испытание» выдержали с честью. Только у **НИКИ**, **НИКИТЫ** и **РАИ** на отдельных листочках были небольшие точечные поражения. Лето у нас было влажное: днем - солнце, ночью - дождь, грунтовые воды поднялись и картофель у многих загнил. Люди выбрасывали его ведрами. У меня же он хранится хорошо. О вкусовых качествах говорить не буду. Кому-то **НЕВСКИЙ** и **ЛУГОВСКОЙ** не нравятся, а для кого-то лучше их нет, да и вкусовые качества во многом зависят от плодородия почвы на участке. Отказываться от какого-то сорта в пользу другого не могу, ведь один год - это не показатель. Подбирать сорта каждый должен сам. Для этого советую приобрести несколько сортов по 5-6 клубней, а не большое количество одного какого-то сорта. Так вы определитесь с выбором, сэкономите время, деньги, через год точно получите хороший урожай, а 5-10 лет гарантированно будете с отличным сортовым посадочным материалом. Но никогда не забывайте: отбор посадочного материала делается не по размеру клубня с каждого куста, а с самых урожайных гнезд.

Николай Михайлович ТЕЛЕЖКИН, 164502, Архангельская область, г. Северодвинск, а/я 207. Телефон для справок (818-42) 1-34-60

Мускатные тыквы

любят уход

Получаю «Дачницу» со дня ее издания. И у меня есть вопрос. Я выращиваю тыкву сорта Новинка, плод у нее как у мускатной (о ней вы писали в «Дачнице» № 23 за 1998 год). Прошлым летом завязи на плетях было много. Но вот беда - вырастет тыква уже большенькая - и вдруг вянет и отпадает. В чем причина?

Анна Федоровна ШЕВНЕВА, Самарская область, г. Кинель

Нет ничего удивительного в том, что плоды вянут и отпадают. Начнем с того, что мускатная тыква, к которой относится и Новинка, - сорт южный, и в Среднем Поволжье ему не хватает тепла. Поэтому я бы посоветовала дачникам, заинтересовавшимся этим видом, придерживаться такой агротехники.

15-20 апреля посеять семена в горшки, держать их на балконе или лоджии, чтобы к моменту высадки в открытый грунт у вас была уже месячная рассада.

Место для посадки выбрать солнечное, открытое, с песчаной почвой. В лунку добавить полведра хорошо перепревшего навоза. Когда начнется цветение, трижды подкормить - через каждые десять дней. Для этой цели можно использовать водный настой коровяка, перебродившего не менее недели (свежий навоз тыквы не любят). А можно - куриный помет. Я делаю эту подкормку так. Литровую банку сухого помета развожу в 10 л воды. Через неделю настой развожу чистой водой (1:1) и в каждую лунку наливаю по пол-литровой банке этого удобрения.

Мускатные тыквы любят уход, внимание к себе. Они довольно капризны, поэтому их непременно нужно регулярно поливать, удалять лишние цветы и завязь, оставлять не более двух-трех, поскольку, как правило, больше вырастить плодов растению не по силам.

Валентина Александровна ПРОКИНА, г. Самара

Колхозница, «подружка» Огонька

Почву под бахчи мы вспахиваем с осени, и 5-6 мая, когда земля прогреется до +18...+20°C, приступаю к посадкам.

Сажаю прямо в грунт сухими семенами. Граблями делаю лунки диаметром примерно 80 см, на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. В каждую насыпаю ведро перегноя, присыпаю землей, поливаю и раскладываю штук 20 семян. Они у меня свои, поэтому я их не жалею. Учитываю, что какие-то просто не взойдут, а из других ростки будут слабенькими. Подсыпаю земли на бортики, чтобы они стали повыше, в центр лунки ставлю невысокий (не более 50 см) колышек. Место посадки накрываю куском полиэтиленовой пленки и по всему периметру тщательно засыпаю его землей, чтобы не осталось ни малейшей отдушины, через которую могут «уйти» влага и тепло.

Работа недели на три окончена. Единственное правило - нужно присматривать, чтобы на внутренней стороне пленки всегда были капельки воды. Если их нет - значит необходим небольшой полив.

Когда бахчи «выбросят» три-четыре настоящих листика, а опасность заморозков минует, я убираю пленку. Но делаю это непременно в пасмурную погоду или вечером, чтобы нежные листочки не обожгло или вообще не убило солнце.



КОЛХОЗНИЦА

В лунке оставляю пять-шесть крепких растений. Никакие бахчевые культуры не прищипываю, а вот поливаю регулярно. Полив просто необходим, когда идет процесс развития корневой системы и пока листва не сомкнется и не закроет лунку. В этот же период еженедельно делаю подкормки - зеленым удобрением и нитроаммофоской (на лунку - ведро воды, в котором растворена 1 ст. ложка нитроаммофоски). Как только начинается процесс формирования плодов, полив прекращаю. Иначе они будут невкусными и несладкими.

Вот, собственно, и вся моя бахчевая агротехника. Что касается сортов, то для Среднего Поволжья особенно хороши давно всем известные арбуз **ОГОНЕК** и дыня **КОЛХОЗНИЦА**. Мы их едим до ноября. Колхозница нравится мне еще и тем, что если дыньки не успели вызреть на корню, то они прекрасно дозреют дома. В прошлом году я впервые посадила семена дыни сорта **ЗОЛУШКА** и осталась очень довольна. Мякоть нежная, вкусная, ароматная, сочная, дыньки небольшого размера, чуть овальные, тонкокорые.

И еще - небольшой совет.



ОГОНЕК

Для бахчевых культур старайтесь выбирать хорошо прогреваемые и освещенные участки, защищенные от холодных ветров, с легким плодородным супесчанником. Избегайте низин, поскольку от избытка влаги почва на них сильно уплотняется. К тому же на таких участках обычно прекрасно чувствуют себя проволочник и развивается опасное грибковое заболевание фузариозное увядание.

Любовь Александровна МАЛЫШЕВА, г. Самара

Моя ароматная «англичаночка»

Хоть мы и на Севере живем, однако иногда нам хочется об этом забыть и вырастить что-то этакое необыкновенное. Это «необыкновенное» у каждого свое. Кто-то пытается вырастить розы, и они у многих удаются, кто-то - арбузы и дыни. В прошлом сезоне я вырастила четыре великолепных дыньки, очень сладких и ароматных. По правде говоря, я сама была этим удивлена.

Выращивала я английский гибрид Свитхарт. Так как опыта возделывания дынь у меня не было, то агротехнику применила огуречную. Семена дыни замочила в начале апреля. Проросли - посадила каждое в отдельный горшок. Почва была такой же, как и для огурцов: рыхлая, хорошо удобренная, с большим содержанием перегноя.

К моменту высадки в теплицу растения имели уже по 7-8 листьев. Росли дыни в одной теплице с огурцами. По размерам растения дыни также мало отличались от огуречных. На главном стебле в пазухах листьев вырастали мужские цветки, и только при образовании боковых побегов в большом количестве появлялись женские. Боковые побеги я постоянно прищипывала, иначе растения сильно загущаются. За сезон на одном растении выросли четыре вполне сформировавшиеся дыни диаметром 13-14 см. Три из них созрели на корню, а четвертая - уже дома. Мякоть у плодов - темно-оранжевая, плотная, очень сладкая, аромат изумительный.

В. А. МЕЛЬНИК, г. Архангельск

Дачу в Водинском массиве, 7,5 соток, вода, сарай, плодовые деревья и кустарники. Обращаться по тел. 22-46-37, до 16.00, Лида.

Дачу в Стромилово, 2-я Дачная, дом, гараж, свет, 6 соток, 10 тыс. рублей. Тел. 39-86-93.

Фасованные удобрения, купорос медный, железный, известь, мел, гипс. Тел. 25-11-63 с 9.00 до 21.00

Недорого семена томатов ранних, среднеспелых, поздних и зимних сортов, устойчивых к болезням, урожайных, вкусных.

443077, г. Самара, а/я 5469, В.А. Литвинов, тел. 23-99-62.

Посадочный материал лилии (50 сортов), семена цветов. Пишите по адресу: 399740, Липецкая область, г. Елец, ул. Городская, д. 186, кв. 96. В. Тулениновой.

Спасем рассаду

Помидоры я обычно сажаю на рассаду в конце марта. Но в прошлом году меня собралось положить в больницу на 21 день. И я решила: посажу семена 10 марта. Пока лечусь, рассада будет потихоньку расти. А вернулась домой - и обомлела. Рассада вытянулась сантиметров на 40. Тощая, длинная, чахлая...

Мне посоветовали сделать так. Отрезать от 40-сантиметровой рассады верхние 18-20 см и поставить их в воду. Но и нижнюю часть не выбрасывать - пусть дает пасынки.

На четвертый день у «вершков» в банках появились небольшие корешки. А рассада, которая осталась в ящиках, дала здоровенькие пасынки. Вскоре «вершки» я пересадила в ящики с землей и стала ухаживать, как обычно. Подрастали и пасынки, стали крепкие, сильные.

Пересадила я свою рассаду в открытый грунт 4-6 июня - очень боялась морозов. Кстати, у пасынков была сильная корневая система и хорошо оформленный куст. У «вершков» корневая система была похуже, но сами «вершки» были превосходными. Уход за томатами был обыкновенный, а урожай превзошел все мои ожидания. Вот так из 50 кустов рассады у меня невольно получилось 100.

Тамара Ивановна САМОЙЛОВА,
г. Самара

Можно не пугрить

Мою рассаду на окне замучили луковая муха и тля. Как от них избавиться?

О. В. Черемис, г. Самара

Основываясь на собственном опыте, посоветую провести такую комплексную обработку.

Ящики помажьте вьетнамским бальзамом «Золотая звезда». А можно с вечера ящики (но не землю и не рассаду!) опрыснуть ядохимикатами и плотно закрыть пленкой. Утром пленку снять. Погибнут и личинки, и взрослые насекомые.

А если вы еще и попудрите землю золой, то «поймаете» сразу трех зайцев. Это и отравы для вредителей, и обезвреживание рассады от черной ножки, и подкормка растений микроэлементами.

Любовь Александровна МАЛЫШЕВА,
г. Самара

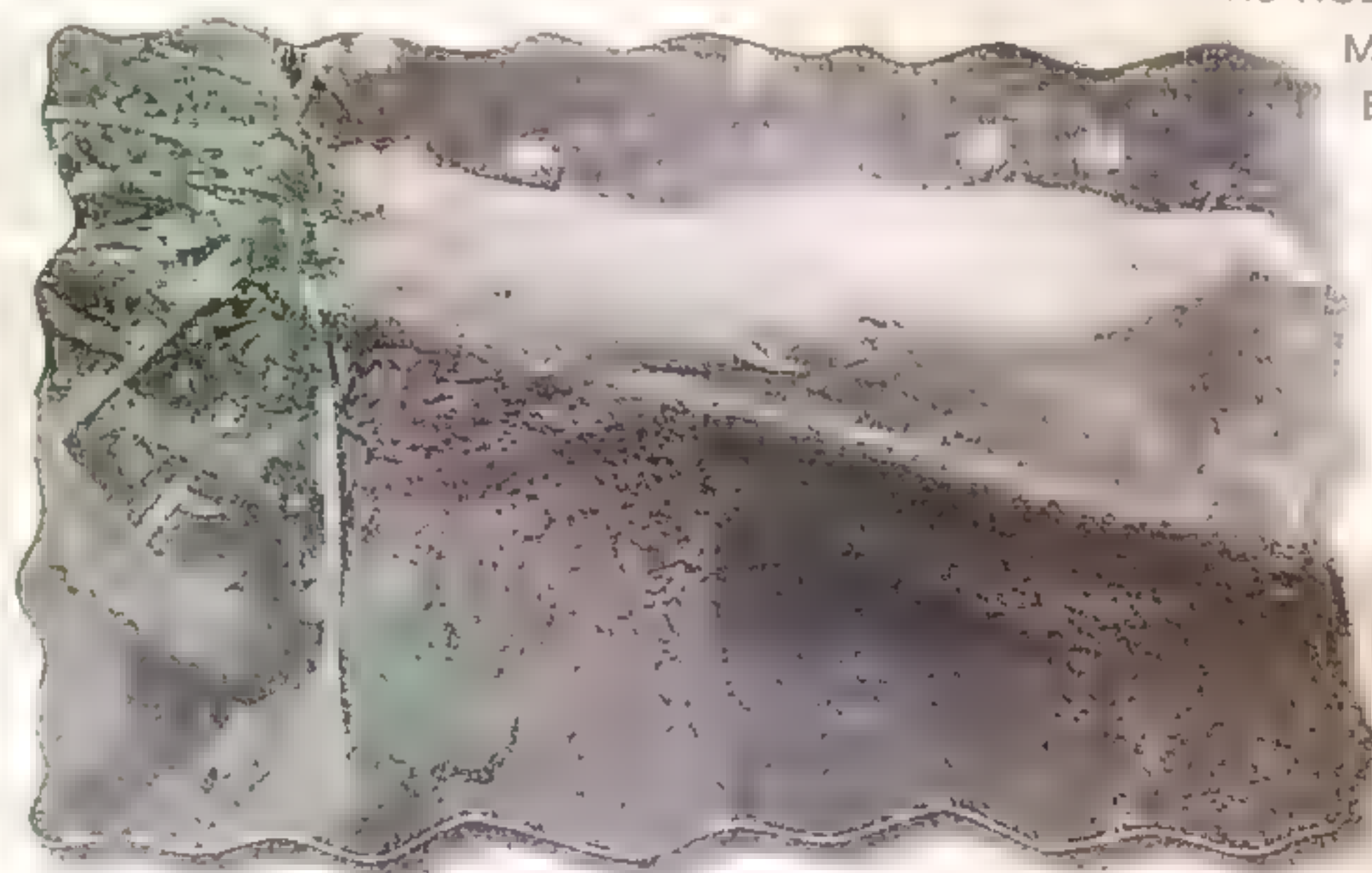
Семена «в рубашке»

Дайкон - японская редька - культура неприхотливая. Но стоит помнить, что на легких почвах лучше чувствуют себя длинноплодные сорта (Клык слона или Миновасе), на тяжелых - с укороченным или круглым корнеплодом, например, сорт Саша.

Поскольку дайкон прекрасно хранится зимой (в неплотно завязанных полиэтиленовых мешках при температуре от 0 до +7°C), а летом и без того много свежих овощей, то выращивать эту культуру целесообразнее для зимнего хранения, убирая не ранее чем в конце сентября - начале октября. Для этого **сажать дайкон надо с 20 по 30 июля**. Таким образом, от посадки до уборки растения будут развиваться 60-70

редисом сажаю и два-три зернышка дайкона. В середине мая растения завяжут стручки, которые к 20-25 июля полностью созреют, хотя внешне они будут зелеными. Отберите самые крупные стручки с нижних веток, извлеките семена и посадите в сырую, заранее подготовленную грядку, на глубину не более одного сантиметра с интервалом в ряду 35 см., между рядами - 40-50 см. Место посадки каждого зерна слегка утрамбуйте, всю грядку обязательно плотно замульчируйте опилками, сухой или свежескошенной травой. Всхожесть у меня всегда была стопроцентная.

Сначала зеленые семена я из стручков вынимал, но заметил: они очень легко повреждаются, да и сама процедура довольно трудоемка. Стал делать проще. Стручок просто аккуратно разрезаю поперек в тех местах, где видны сужения. Семена остаются в «рубашке» и практически не повреждаются. Так же «в рубашке» я их и сажаю. Трудоемкость при таком способе значительно снижается.



дней - этого срока вполне достаточно для получения полновесных корнеплодов. Чтобы земля до посадки дайкона не пустовала, рано весной ее можно засеять зеленым горошком, луком на зелень и другими рано поспевающими культурами. И тогда этот участок даст два урожая за один сезон.

Что касается семян, то, конечно, можно пользоваться покупными, поскольку всхожесть у дайкона довольно хорошая. Но из них обычно получается много некондиционных, мелких корнеплодов, ведь семена не сортируются. Поэтому я пользуюсь своими. Разумеется, **самые полноценные корнеплоды получают из крупных семян, взятых из наиболее крупных стручков**.

А семена получаю так. В первой половине апреля вместе с ранним

И еще. Чтобы получить качественные семена (а затем - и качественные корнеплоды), проследите, чтобы во время цветения дайкона поблизости не цвели редис, репа и другие крестоцветные. Иначе произойдет переопыление, и ваш дайкон будет другой формы, другого цвета, вкуса. Не исключено, что корнеплоды и вовсе не завяжутся - если переопыление произошло с листовой горчицей или капустой.

Главный враг дайкона - личинки капустной мухи. Они повреждают у меня до 70% корнеплодов, и мне пока не удалось для борьбы с этой напастью найти достаточно надежный метод, да еще и без применения химии. Если у кого-то есть такой опыт, поделитесь им, пожалуйста!

Феликс Александрович КРЫМОВ,
г. Самара

Как свои грядки мы держим в порядке

Участок у нас большой, почти пятнадцать соток, из них под картошку отводим почти десять. Раньше была здесь свалка, проходила дорога.

Года два назад достали немного навоза да минеральных удобрений (хлористого калия и мочевины) - вот и все удобрения.

Улучшаем структуру почвы так: по весне на глинистые участки рассыпаем угольный шлак, накопившийся за зиму, и перепревшие опилки. Лет пять назад на картошку напал колорадский жук. Чего только мы не делали: собирали вручную, опрыскивали настоями полыни, пижмы, тысячелистника, сосновых игл, тополиных листьев, раствором хвойного экстракта и много еще чем, всего уже не упомяну. Не знаю, что именно подействовало, но жук у нас практически исчез. А еще, видимо, это помогло картошке, как подкормка, урожай стал повышаться. Картошку мы не поливаем, участок большой и неудобный (на склоне), так что влага - только от дождей, да росы.

Решили мы в 1996 году провести эксперимент. Недели за три до посадки ножом для чистки овощей вырезали по одному глазку (получался как бы конус) и клали на окно для проращивания. Заодно срез подсыхал. Ростки получились зелеными и крепкими, набралась их большая эмалированная чашка. Грядку сделали шириной 7 метров, длиной 10 метров. Шлак и опилки немного разрыхлили почву, да и проволочник стал меньше донимать. Сажали в обычные сроки, после 20 мая. Рядки наметили по шнуру, гнезда глубиной не более 5 см делали на расстоянии 25 см друг от друга, между рядками - 50 см. В гнездо добавляли немного спитого чая, присыпали сверху землей. Глазки сажали строго ростками вверх, хватило их на 4,5 ряда. Появились всходы - слегка их взрыхлили и окучили. Едва ботва окрепла, окучили еще раз. Когда картошка зацвела, удалили нижние ветки и снова окучили, уже повыше. Далее за картофелем уход был обычный. Сорт у нас был какой-то голландский. Названия не знаем, но клубень круглый, глазки неглубокие,

кожура белая, шероховатая, мякоть желтая. В результате с 4,5 рядков получили девять ведер ровненьких клубней весом по 100-120 г. Мелкой не было вообще.

В 1997 году эксперимент продолжили. Решили посадить на гребни, но не только глазки, а и верхнюю часть клубня с несколькими глазками. Проращивали точно так же, как и глазки. Затем на разровненной граблями грядке, по шнуру разложили «верхушки» на расстоянии 15-25 см, между рядами 50-70 см. Сделали пять-шесть рядов, на них насыпали гребень земли высотой 20-25 см. Когда появились всходы, слегка взрыхлили почву и еще подсыпали на гребень земли. Дальше уход был обычный: окучивание, прополка, рыхление. Из двух ведер «верхушек» накопали 21 ведро картофеля: 11 ведер - крупного (до 300 г), 9 ведер - среднего (до 120 г) и ведро очень мелкого.

В прошлом году пробовали сажать картофель еще и рассадой. За месяц до посадки в открытый грунт вырезали глазки, проростили и посадили в пластиковые стаканчики. Когда рассада стала высотой около 10 см, высадили ее в грядку. На этот раз, кстати, земля была более плодородная и мягкая, но очень сырая, а место - не солнечное. Высадили мы 12 растений и сразу же окучили их до нижних листочков. Сажали, как всегда, после 20 мая.

Выкопали мы 1,5 ведра клубней средних размеров, но на три недели раньше обычного.

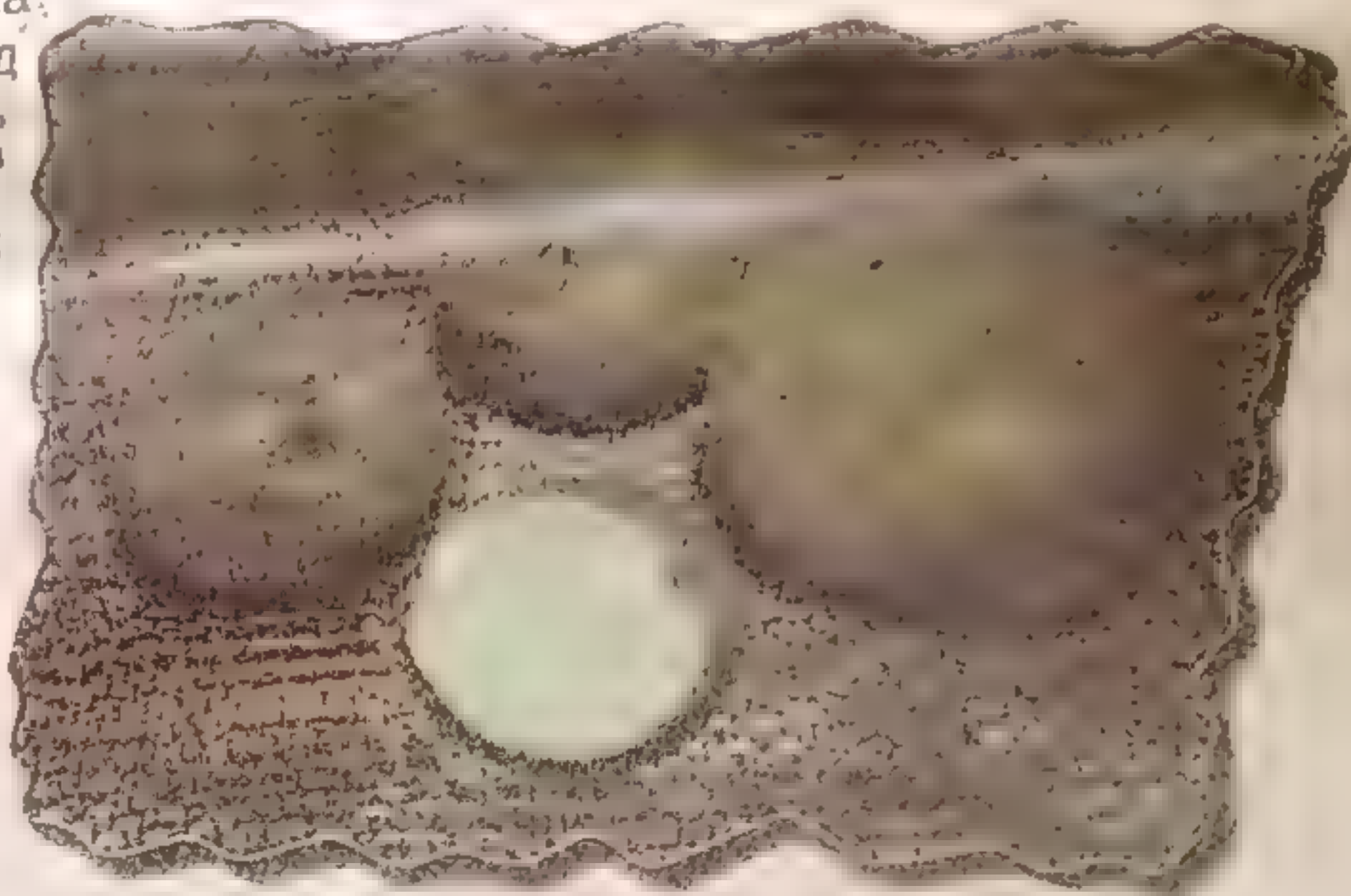
Так, на основании своего опыта, мы решили: **лучше сажать картошку не целыми клубнями, а глазками и «верхушками». Урожай больше, а посадочного материала - меньше.**

В этом же году провели мы и еще один опыт, со свеклой. Почему-то плохо она у нас взошла. А у соседки, которая всегда ее сажает рассадой, осталась лишняя, ее-то она нам и предложила. Мы делали черенком от лопаты ямки, проливали их водой, са-

жали росточки, обжимали, а в 10 см от каждого растения втыкали вниз горлышком пластиковую бутылку с отрезанным дном, и наливали в нее воды. Свеклу сажали по краю гряды картошки. Воду в бутылки периодически летом добавляли по мере необходимости.

Свекла выросла на загляденье, крупная да сочная, весом около 800 г. Конечно, и ботва получилась крупная, но и она у нас пошла в дело. **Черешки мы засолили как капусту, а листья порезали и высушили. Так же мы сушим и ботву моркови, редиса, репы и другую зелень, зимой это хорошая приправа к супам и другим блюдам.**

Поливали мы из бутылок и огурцы. Бутылки втыкали, когда появился третий настоящий листок, воду по мере необходимости добавляла внучка Саша, она же и полола, и подсыпала землю, и рыхлила.



Ко всему этому она у нас вырастила очень красивые цветы и помидоры из пасынков (с восьми «сашиных» кустиков собрали около ведра некрупных томатов). Не знаю, полив помог или лето было благоприятным, но огурцы у нас удались. Ведь года три мы их не видели: то роса кислотная, то тля и муравьи.

Кстати, чего мы только не делали с муравьями! И золой посыпали, и пыльной водой поливали, и саму пыль раскладывали по грядке, и табачной пылью опыляли. Муравьи перебирались с места на место, но не пропадали. И вот наша бабушка где-то прочитала, что помогает обычная питьевая сода. **Посыпали мы содой места скопления муравьев, их дорожки и кучки с яйцами - и муравьи ушли!** Их не было все лето.

Мария Павловна УСТИЮГОВА,
Челябинская область, г. В. Уфалей

Чем хорош шпинат

Очень хочется посадить в огороде как можно больше зелени, но многие названия для меня новинка.

В частности, купила пакетик семян шпината, а как и когда его сажать, через рассаду или просто в грунт, не знаю.

Л. Г. Кудрявцева,
Самарская область, п. Узюково

Шпинат огородный - однолетнее зеленое растение, богатое разнообразными витаминами, солями железа, калия, фолиевой кислотой. Ценится как диетический продукт. Но при подагре, болезнях печени и почек, а также в зрелом и пожилом возрасте его употребление следует ограничить.

Шпинат выдерживает заморозки до -8...-10°C, может зимовать под снегом. Оптимальная температура для роста и развития 15-18°C. При температуре выше 20°C, длинном дне и недостатке влаги листья становятся жесткими, урожайность снижается. В связи с этим наиболее продуктивны посевы ранней весной (в первой половине апреля) и в конце июля-начале августа.

Шпинат хорошо растет на плодородных, нейтральных почвах (на сильнокислых гибнет), отзывчив на органические удобрения, но их избыток ведет к накоплению в листьях нитратов.

Возделывают шпинат в основном в открытом грунте. Лучшие предшественники - томаты, картофель, огурец. Сеют его в несколько сроков. Самую раннюю продукцию получают при озимых посевах с середины августа до середины сентября (чтобы до морозов растения имели небольшую розетку листьев). Весной, как только сойдет снег, шпинат продолжает расти и через две недели готов к употреблению.

Под зиму его высевают в ноябре, перед наступлением устойчивых заморозков, чтобы семена не успели прорасти. Весной он даст урожай на 10 суток раньше, чем при ранневесеннем посеве. Последующие весенне-летние посевы делаются с конца апреля до середины августа, с интервалом в две-три недели.

Чтобы при весенне-летних посевах семена быстрее проросли и дружно

взошли, их на одни-двое суток замачивают в теплой (20-25°C) воде, которую несколько раз меняют, а затем подсушивают до сыпучести. Глубина заделки семян 2-3 см. В фазе двух настоящих листьев обязательно прореживают всходы на 6-8, иногда 10 см.

Из шпината готовят салаты, супы, зеленые щи, его консервируют и сушат.

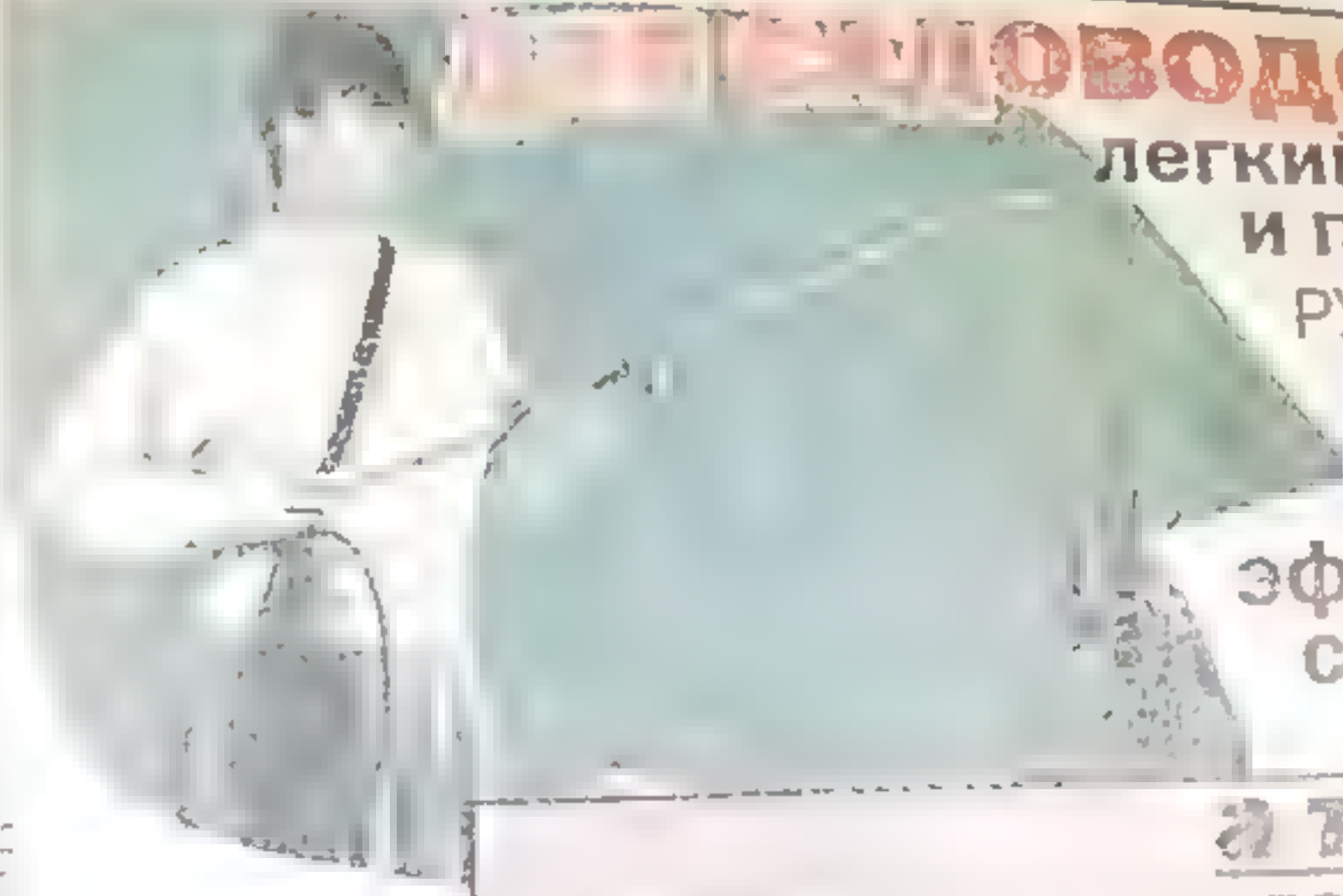
Антонина Семеновна ЛИТВИНОВА,
г. Самара

Томат от морозов не откожится

Поинтересовалась я как-то у соседки по даче, отчего у нее помидоры созревают раньше, чем у меня, хотя сорта - одни и те же. И она объяснила, что поливает кусты обычным аптечным йодом. Летом я попробовала сделать то же самое - и действительно, плоды собрала и на несколько дней раньше, и размером они были больше обычного.

Рекомендации такие. При выращивании рассады нужно один раз полить слабым раствором йода (одна капля - на три литра воды). Тогда цветочные кисти станут развиваться быстрее, на них будет больше завязи. Уже в открытом грунте, когда завязываются последующие кисти, сделать вторую подкормку - по литру под корень (из расчета три капли йода на ведро воды).

Вера Ивановна ШИТОВА,
г. Самара



ЛЕГКОУПРАВЛЯЕМОЕ И ДАЧНИКОМ
легкий, недорогой, надежный
и простой в обращении
РУЧНОЙ ОПРЫСКИВАТЕЛЬ
"ТУМАН"
эффективен для борьбы
с колорадским жуком

а также:
разбрызгиватели для полива, 6-секционный
контейнер для сбора и транспортировки ягод,
яблочкосъемники, снеговые лопаты из оцинкованной
стали, черенки для лопат, удобрения, шланги,
семена, химикаты и многое другое

ИЗГОТОВИМ И УСТАНОВИМ ИЗДЕЛИЯ

ИЗ МЕТАЛЛА

металлические двери,
решетки и другие
металлоконструкции
по вашим эскизам

ИЗ ДЕРЕВА

(экологически чистые, отличного качества)
двери (межкомнатные и входные),
балконы и оконные рамы
с остеклением, столы,
скамейки, табуретки
и многое другое

ВОЗМОЖНА ДОСТАВКА И УСТАНОВКА

Низкие цены, гибкая система скидок

Самара, Заводское шоссе, 53А,
ст.м. "Юнгородок" (у проходной завода "ГИДРОАВТОМАТИКА")
Телефон (8462) 27-17-70, Факс (8462) 27-17-34

Прививка сирени

Существует много сортов сирени с соцветиями самой разнообразной окраски: белой, розовой, сиреневой, кремово-желтой, вишнево-фиолетовой, пурпурной и так далее. На садовых участках чаще всего выращивают сирень обыкновенную. На нее обычно и прививают культурные сорта.

Лучший срок прививки сирени в средней полосе страны - апрель (до начала набухания почек). Более поздние прививки удаются хуже.

В своей практике при проведении прививок я использую обыкновенный медицинский скальпель с большим «брюшком» и тонким лезвием (их продают в аптеках).

Для проведения прививок можно использовать и специальный прививочный нож - копулировочный. Но любой инструмент должен быть с очень острым лезвием.

Рассмотрим наиболее простые способы прививки сирени. Их можно использовать и для всех плодовых и декоративных культур.

Простая копулировка с косым срезом

Эту прививку я выполняю тогда, когда диаметры привоя (то, что мы прививаем) и подвоя (то, на что прививаем) равны или почти равны. Для прививок использую черенки с тремя-пятью и более парами глазков (почек).

Перед началом проведения прививок обновляю срезы на подготовленных черенках-привоях и ставлю их в воду. Затем беру черенок-привой и нахожу на кусте подходящую по диаметру ветку. На черенке-привое делаю косой срез длиной 3-4 см (чем толще черенок, тем длиннее срез). Опускаю его в баночку с чистой водой так, чтобы срез был полностью покрыт водой и не окислялся на воздухе. В таком положении его можно оставить на 10-15 минут и более. Затем делаю косой срез в верхней части на ветке-подвое. Если сделать срез вниз, то эта ветка может отломиться под собственным весом. Вынимаю из воды черенок-привой, осторожно встряхиваю его, слегка просушиваю с

боков (но не в месте среза!) чистой марлей или полотенцем, «примеряю» его к ветке-подвою. Если срезы по длине не совпадают, корректирую их. На подвое срез может быть равным



или даже на 1-2 мм больше по длине, чем на привое. Совмещаю привой с подвоем и обматываю (с некоторым натяжением) место прививки синей изолентой. Предварительно нарезаю эту ленту полосами длиной 10-12 см и шириной 0,6-0,8 см. Точно так же провожу прививки и в других местах куста. На прижившихся местах эластичную ленту снимаю через один-два года. Для лучшей приживаемости на каждое место прививки надеваю полиэтиленовый чехольчик шириной 3-4 см по всей длине прививки. Чехлы снимаю только тогда, когда прививки хорошо приживутся. Немедленно снова их надеваю, если на привоях начинают увядать листья.

Дело не только в климате

Дачники часто недоумевают: почему «не идут» цветы селекции зарубежных фирм? Многие думают, что дело здесь в различии климатических условий. Отчасти это верно. Но основная причина неудач - плохое качество посадочного материала. Так, например, тюльпаны, луковицы которых выкапывают в августе, на нашем рынке появляются в сентябре. Все это время - целый месяц - они лежат в полиэтиленовой упаковке. То есть в совершенно неподходящих условиях. То же самое можно ска-

зать и о нарциссах, гладиолусах и других цветах.

К тому же цветоводство - дело тонкое. Здесь знания общей агротехники недостаточно. Упустишь какую-нибудь «мелочь» и останешься без цветка. Те же клематисы, например, нельзя сажать как смородину. В посадочную яму надо сначала насыпать землю холмиком, по нему расправлять корни и засыпать землей. Только тогда цветы будут хорошо расти.

Любовь Александровна
МАЛЫШЕВА, г. Самара

«Дачница» № 7

Прививка в расщеп

Этот способ прививки применяют тогда, когда подвой по диаметру больше привоя. При этом на привое я делаю косой срез сначала с одной, а затем с другой стороны в виде «топорика». Затем в верхней утолщенной части привоя под прямым углом делаю уступы в виде «плечиков» с каждой стороны.

На уровне уступов с одной из сторон делаю неглубокий надрез и осторожно снимаю кору, оставляя под ней слой камбия. Кору с другой стороны черенка оставляю нетронутой. Подготовленный привой сразу же помещаю в баночку с водой.

После этого скальпелем делаю расщеп (разрез по длине) на подвое и вставляю в него подготовленный привой так, чтобы слой его камбия оказался внутри расщепа, а слой коры привоя совместился с корой подвоя. Привой должен плотно прилегать к подвою и опираться на него сверху «плечиками». При этом глубина расщепа на подвое должна быть больше среза на привое примерно на 6-8 мм.

Место прививки плотно прижимаю, чтобы привой не сместился, и липкой лентой, с некоторым натяжением, изолирую место прививки.

Если привой смещается, то приходится все делать заново. Садовый вар не использую. После окончания прививки надеваю полиэтиленовый чехольчик и привязываю на проволоке легкую металлическую бирку с указанием сорта и даты проведения прививки.

Анатолий Александрович
КОЛОМЕЙЦЕВ, г. Челябинск-70

У каждого цветка свой характер



Я очень люблю цветы. Но они не всегда радуют меня цветением. Астры, например, растут у меня хорошо, но в стадии цветения растения одно за другим пропадают. В 1998 году из восьмидесяти осталось семь-восемь. Почему? Сажала рассадой через 15-20 см одно растение от другого на освещенном месте. Поливала каждый день.

И второй вопрос. Купила на рынке гортензию в пластмассовом ведре. Летом выносила на огород прямо в этом же ведре. Это продолжалось лет семь, и она цвела. Решила пересадить в грунт. Моя гортензия ничуть не выросла и совсем не цвела. Осенью я разделила ее на два куста, посадила снова в ведра и поставила на окно. Гортензия сбросила листья, как и раньше. Боюсь, что она совсем пропадет.

Расскажите, как ухаживать за гортензией и как ее размножить?

Ваша постоянная читательница **Лидия Андреевна Мерзлякова**, Самарская область, Кинельский район

Астры заболели

Вообще-то газета на эту тему писала, и не раз. С течением времени вредители и болезни растений, в основном, остаются прежние, а вот методики лечения и ядохимикаты меняются.

А теперь о ваших прекрасных астрах. Судя по описанию, они поражаются фузариозом. Это гриб, который находится в почве, но может попасть на участок и с семенами. Особенно сильно поражаются растения на тяжелых, глинистых, сырых и кислых почвах. Способствует заболеванию растений и глубокая посадка рассады. Гриб в почве сохраняется три-четыре года, так что на этом месте несколько лет лучше выращивать растения, не поражающиеся фузариозом - петунию, тагетес и другие. Но можно применить и протравливание почвы раствором ТМТД в концентрации 0,6% (60 г на 10 л воды) на квадрат-

ный метр. Для обеззараживания почвы можно использовать и медный купорос - 200 г на 10 л воды на квадратный метр.

Чтобы инфекция не попала с семенами, их тоже лучше протравить ТМТД (0,4 г на 100 г воды в течение 10-15 минут). Можно провести и термическую обработку семян, погрузив их в воду с температурой +45°C на 30 минут.

Из агротехнических мер рекомендуются: осеннее внесение перегноя под перекопку, известкование почвы, если она кислая, внесите в почву микроэлементы, не допуская переувлажнения почвы и избытка азота.

У себя на участке я раз в неделю опудриваю почву под растениями древесной золой, что обычно дает положительные результаты. Посев семян лучше проводить ранней весной непосредственно в грунт, что также повышает устойчивость растений к заболеваниям. Сейчас выведены более устойчивые к болезням сорта, так что и этот шанс можно использовать.

Гортензия не любит известь

Совсем другие условия нужны для гортензии грунтовой - садовой. Ей необходимо, чтобы почва была слабнокислой (известь гортензия не переносит), питательной и постоянно влажной. Участок, где растут гортензии, должен быть затенен растениями или строениями, особенно в полуденные часы. Если не соблюсти эти условия, листья будут желтеть, а кусты будут хилыми.

Ежегодно осенью слабые побеги я срезаю возле земли, среднеразвитые побеги обрезаю на одну пару почек, а сильные - на две пары почек. Срезанные верхушки можно исполь-

зовать как черенки для размножения. Но высаживать их необходимо ранней весной в полутень. Через два года у вас будут свои саженцы, конечно, если вы будете их поливать, рыхлить землю и удалять сорняки.

Под гортензию необходимо внести удобрения, имеющие кислую реакцию: сульфат аммония, сернокислый калий и суперфосфат. Осенью после обрезки растения окучивают листьями или торфом, а весной это укрытие надо своевременно убирать. Вот, вкратце, и весь уход за садовой гортензией.

Но вы не написали, какую гортензию вы купили - садовую или оранжерейную. В нашей зоне в грунте оранжерейная вымерзает. Ее надо с конца сентября до февраля держать в погребе, а затем внести в комнату на светлое окно при температуре 12-13°. Когда появятся побеги, нарежьте зеленые черенки с двумя междоузлиями от прикорневых побегов. Листья наполовину укорачивают, черенки высаживают в 7-9-сантиметровые (по высоте) горшочки, заполненные питательной землей, насыпают сверху песок слоем в 2 см. Глубина посадки черенков - 2 см. Их обильно поливают и накрывают стеклянной банкой. Нужно поддерживать постоянную влажность. Но имейте в виду, что при чрезмерном поливе черенки сгнивают. Через двадцать дней черенки укореняются, после чего их с комом земли переваливают в горшки побольше - 12-13 см и приучают к наружному воздуху. Когда они активно пойдут в рост, обрезают верхушки, оставляя три-четыре междоузлия. После наступления теплой погоды горшки прикапывают в полутени, обеспечив им регулярный полив. В сентябре, до заморозков, горшки убирают в погреб. В январе вносят в комнату на светлое окно. В конце марта гортензия зацветает.

Юрий Александрович ШМАКОВ, г. Самара

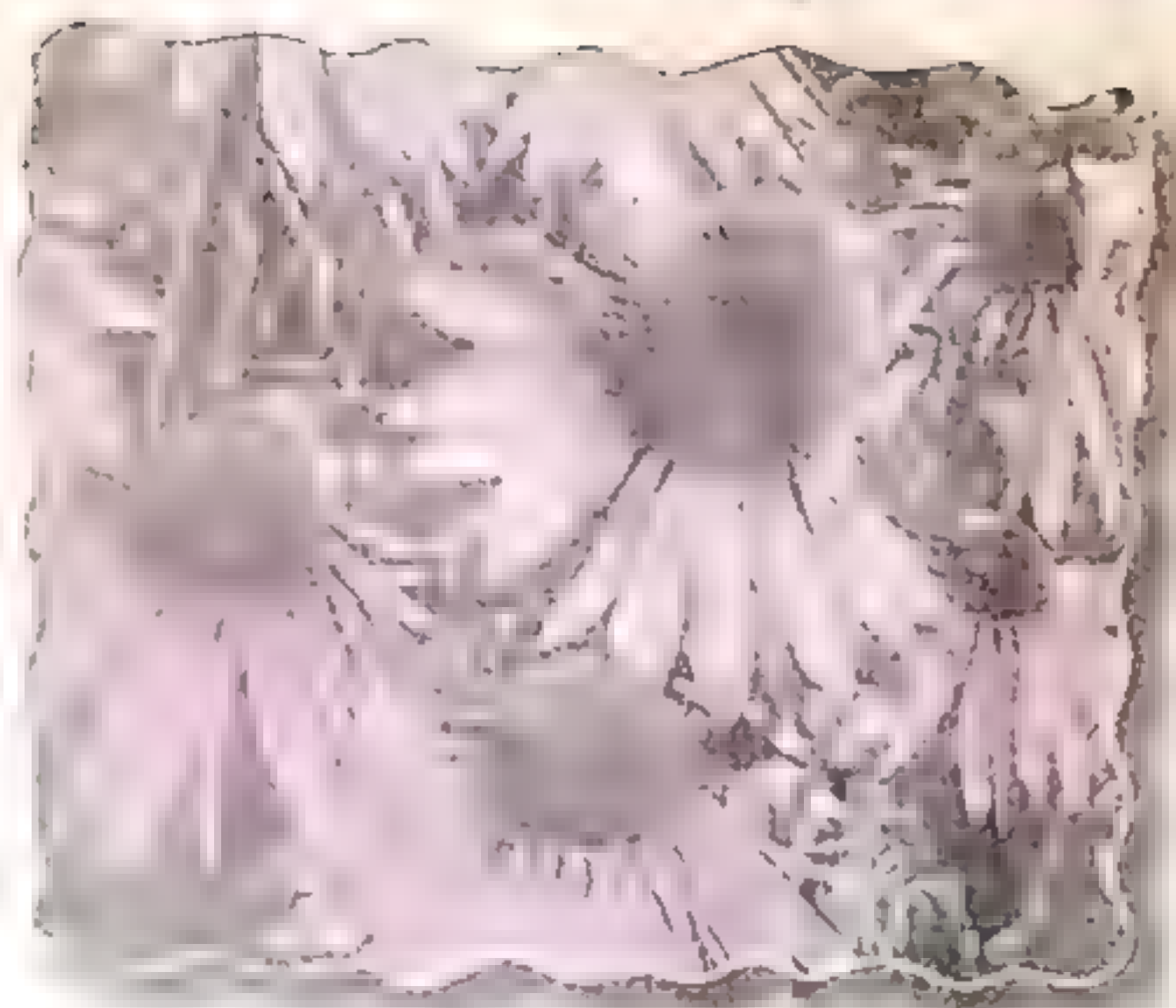


Эхинацея - красивое лекарство

Хоту познакомить читателей «Дачницы» с эхинацеей пурпурной, которую я выращиваю уже три года. Она завораживает своей красотой. Выступающая полусферой сердцевина играет цветами, как магический шар. Но эхинацея не только украсит любой уголок сада. За обильный, продолжительный период цветения вы сможете собрать ценное лекарственное сырье, настояв все что срежете на спирте или водке.

Это растение усиливает защитные функции организма, активизируя и усиливая иммунную систему.

В период эпидемии гриппа эхинацея - это для меня самое эффективное средство защиты от вируса. Сейчас в наших аптеках появился «Имунал» - настойка из эхинацеи. Противопоказаний к применению этого растения медицина не обнаружила.



Вырастить ее несложно - она великолепно размножается семенами и делением куста.

С удовольствием обменяюсь семенами эхинацеи на другие интересные культуры.

Тамара Николаевна ЖЕЖЕРЯ,
446740, Самарская область,
Шигонский район,
санаторий «Волжский утес», д. 1, кв. 64

«Дачница» № 7

ПРОДАЮ

Дерн полевицы; посадочный материал актинидии, лимонника, барбариса, черной малины, хеномелеса, морозостойкого винограда, облепихи, аронии, расторопши, урожайных сортов сливы, вишни, черной смородины. Конверт с о/а. 305000, г. Курск, ул. Зеленко, д. 6А, кв. 104.

БАНК ДАННЫХ КОЛЛЕКЦИОНЕРОВ

Если вы хотите найти: комнатные растения азалии, орхидей, папоротники, миниатюрные розы, махровые гloxинии, крупноцветковые сеньполии, пальмы и так далее...

Банк данных коллекционеров растений оказывает помощь в поиске редких растений. Бесплатно высылается общий список растений. В письме обязательно укажите, какие растения вас интересуют, вложите конверт для ответа.

Адрес: 121059, г. Москва, а/я 38, В. В. Битунов. Электронная почта: bdkr@bdkr.msk.ru.

Хотелось бы узнать, чем хорош новый укрывной материал - агротекс?

Вера Ивановна Смирнова,
г. Самара

Нетканый пропиленовый материал под маркой АГРОТЕКС пропускает свет, воду и воздух, обеспечивает равномерный обмен тепла и влажности, днем постепенный обогрев, а ночью - постепенное охлаждение. В сильную жару растения не перегреваются. Испарение воды из почвы происходит медленно, и ростки, покрытые этим материалом, не увядают. Он прочен и имеет высокую сопротивляемость к метеорологическим влияниям. Если материал не будет поврежден механически (не будет порван), то он может быть использован в течение нескольких лет.

Если пленку при настилении нужно присыпать по краю по всей длине положенной фольги, то для АГРОТЕКСа достаточно только точечно присыпать

Лучше, чем пленка

пахотный слой, положив камни и т. п. Мы не рекомендуем сильно натягивать АГРОТЕКС при плоском настиле, он должен свободно лежать на поросли, которая постепенно будет его поднимать. В сухую погоду при использовании АГРОТЕКСа, в отличие от пленки, растения не сгорят и не усохнут, если сочетать настил перед высаживанием с низким туннельным перекрытием (см. рис.). АГРОТЕКС очень хорошо защищает от замерзания, по сравнению с пленкой, поскольку осевшая на внутренней стороне после испарения вода одновременно замерзает в капиллярах нетканого материала и образует ледовый панцирь, так называемый «иглоэффект». В отличие от пленки, АГРОТЕКС поддерживает в пространстве равномерную влажность и температуру, но вода не пада-

ет на растения, особенно при более высоких крытых строениях. АГРОТЕКС легче укладывается, убирается, чистится, сушится, складывается и складывается.

АГРОТЕКС 60 черный (мульча) предназначен для укрытия земли. Он легко пропускает воздух и воду с любыми добавками, затрудняет испарение влаги из почвы, снижая количество поливов в два-три раза.

Агротекс не дает возможности расти сорнякам, сохраняет ягоды и плоды в чистоте за счет изоляции от почвы. Добавка ультрафиолетового стабилизатора предохраняет его от разрушения солнечными лучами в течение трех сезонов без снятия на зиму. Улучшает перезимовку корней растений как в снежную, так и бесснежную зиму.

Приобрести АГРОТЕКС можно в магазинах:

«Садовод» (ул. Сов. Армии, 208),
«Фазенда» (пр. Масленникова, 29),
«Сюрприз» (ул. Красноармейская, 23),
ТЦ «Триумф» (рядом с ЦУМом «Самара»).

Оптом по тел.: 33-20-71, 78-40-35.



Газета может многое. Но не все

Дорогие читатели, мы рады каждому вашему письму. И стараемся помочь вам во всех проблемах. Но не всегда это, к сожалению, возможно.

Иногда начинающая дачница, прочитав один или два номера газеты, присылает нам письмо, где перечисляет целых два десятка вопросов. Не задумываясь о том, что агрономия - серьезная наука и враз справиться со всеми трудностями просто невозможно.

Если у вас совсем нет опыта, уважаемые начинающие, найдите книги для садоводов и огородников. Их сейчас много и в библиотеках, и в магазинах. Начинайте с «азов» изучать законы земледелия. Последовательно, из номера в номер читая нашу газету, вы также узнаете всю современную агротехнику. Только наберитесь немного терпения.

Приходят нам и такие письма: «Уважаемая редакция, я живу в Уфе, сообщите, где можно купить лутрасил». Отвечаем: походите по хозяйственным и дачным магазинам, почитайте рекламные газеты, и вы обязательно его найдете. То же самое и с удобрениями. Ни в одну редакцию не поступают отчеты о наличии в торговых центрах тех или иных товаров. Некоторые фирмы размещают в газетах свою информацию, но только на правах рекламы, на платной основе.

Если вы задались целью развести перепелок, вырастить шампиньоны или какие-то редкие растения, не спешите писать запрос в редакцию. Все адреса, которые ей известны, уже напечатаны на страницах «Дачницы». Никакого другого банка данных здесь нет. В библиотеке вы можете полистать разные дачные газеты и журналы, и возможно, найдете объявление, которое вас интересует. Иногда «Дачница» публикует просьбы-обращения от читателей к читателям. Но это все же - в качестве исключения. Изучить в журнале «Приусадебное хозяйство» рекламные объявления гораздо проще.

А вот если в результате всего этого выход не найден - пишите в «Дачницу». Обязательно постараемся вам помочь. Но, задавая вопрос, подробно опишите все условия выращивания, признаки болезни растения и так далее. Если у вас невелика урожайность той или иной культуры, причины могут быть самыми разными. Свое влияние на рост плодовых и овощных растений оказывают климатические условия, погода, рельеф и состав почвы, высокий уровень грунтовых вод, сортовое несоответствие, ранневесенние заморозки, отсутствие опыления, вредители и многие другие факторы.

Редакция газеты «ДАЧНИЦА».

ПРОДАЮ

Саженцы укорененного винограда местной селекции. Сорта: винные - Изабелла, Альфа; столовые - Краса Севера, Мускат Меркуловой, а также саженьцы других культур. Тел. в Самаре 23-53-89.

Саженьцы черной смородины выдающейся крупноплодности (Экзотика, Дачница, Лентяй и другие), красной смородины, колонновидных яблонь (8 сортов). Реализация в Самаре с 21 по 24 апреля на ярмарке «Самара-Агро-99» (музей им. Алабина); в Тольятти с 21 апреля у поликлиники ВАЗа и на Автозаводском рынке в выходные дни.

Садовод Михаил Петрович Узенков. Тел. в Тольятти 30-59-69.

КУПЛЮ

Черенки яблонь, груш, абрикосов. Картофель 40-дневку. Тел. 32-00-61 с 9.00 до 12.00.

УСЛУГИ

Бурение скважин. Тел. 50-84-03, 70-11-88.

ПРОГРАММА «Русский огород»

СЕМЕНА

ОПТОМ и в РОЗНИЦУ

ПО АДРЕСАМ:

ул. Урицкого, 1, к. 1.

Тел. 36-42-54,

ул. Самарская, 57.

ДАЧНЫЙ мир № 4

Капусту от капустной мухи защитит сельдерей, горох от плодовой жорки - горчица белая, землянику от нематоды - календула. А настой аптечной ромашки поможет победить вредителей малины, крыжовника, земляники. Подробнее о способах борьбы с вредителями сада и огорода читайте в «Дачном мире» № 4.

Вам станет легче ухаживать за крыжовником и собирать урожай, если вы правильно произведете обрезку и формирование куста. Как это сделать, подскажет «Дачный мир».

Иметь мини-пруд на участке - мечта многих дачников. В «Дачном мире» вы найдете рекомендации по устройству небольшого водоема.

Настой лапчатки белой регулирует работу щитовидной железы, аир и прополис избавляют от зубной боли, настой и отвар репешка помогают при болезнях желудка, печени. Рецепты - в рубрике «Живите долго».

ДЕПАРТАМЕНТ
СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

АССОЦИАЦИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
«БОЛЬШАЯ ВОЛГА»

БЮЛЛЕТЕНЬ

АГРО-ИНФОРМ

МЕЖХОЗЯЙСТВЕННЫЙ РЫНОК

ПРИНЦИПЫ

ОПЫТ

ДОКУМЕНТЫ

Поволжское агентство деловой информации

Самарский центр по научно-информационному
и технологическому обеспечению агрокомплексов

г. Самара

С ноября 1998 г.

периодическое издание

Специально для:

- коллективных и фермерских хозяйств;
- предприятий пищевой и перерабатывающей промышленности;
- оптовых потребителей сельскохозяйственной продукции и продовольствия;
- предприятий, заинтересованных в сотрудничестве с сельхозпроизводителями Самарской области.

По вопросам подписки и рекламы обращайтесь в Поволжское агентство деловой информации Ассоциации «Большая Волга»

Наш адрес:

443006, г. Самара,
ул. Молодогвардейская, 210,
комн. 619, тел. 32-37-09
тел./факс 32-40-16;
E-mail: padi@vis.infotel.ru

Подписка каждый день!

ЧИТАЙТЕ

в следующем номере:

✿ Лук Кармен любят многие дачники. У него приятный вкус и оригинальный фиолетовый цвет. О других его достоинствах и недостатках рассказывает самарский агроном Николай Александрович Зак.

✿ Если завязь огурцов желтеет и опадает, надо срочно принимать меры. «Дачница» посоветует, как избежать наиболее распространенных ошибок при выращивании огурцов.

✿ Своими секретами получения ранних овощей делится с читателями «Дачницы» самарчанка Любовь Александровна Малышева.

✿ Статья доктора сельскохозяйственных наук М.А. Мазунина - о новых сортах низкорослой яблони и их качествах.

✿ Конец апреля - самое время сеять в грунт однолетние цветы. «Дачница» напоминает о некоторых правилах посадки клумбы из летников.

«Седая дама» из «НК»

Позвольте спросить: «кто-нибудь у нас в городе контролирует качество семян? Я уже несколько раз зарекалась не покупать семена фирмы «Семко-Самара», но в этом году опять не удержалась от соблазнительной рекламы на пакетике. Купила семена астры с необычно красивым названием «Седая дама».

Результат оказался таким же, как и прежде: семена пришлось самой калибровать, а из 12 пакетиков - получила 50 штук всходов.

Пришлось срочно покупать еще семена астр, но уже в фирме «Тана» и «НК». 100%-ная всхожесть говорит сама за себя.

Большое им спасибо!

Теперь буду покупать семена только этих фирм и другим советую.
Ирина Васильевна ЖИРНОВА,
г. Самара

ООО «Стройкомплект»
проектирует, монтирует и обслуживает
ВСХ, ВСГ, СКВ, СГВ,
ВМХ, ВМГ, СТВ, ВСКМ, ВКОС, ОСВ
ВОДОСЧЕТЧИКИ
любые диаметры, а также
реализуют фильтры сетчатые, магнитные
для холодной и горячей воды.
Осуществляем проектирование и монтаж
узлов учета газа, воды и тепла
Самара ул. Молодежная, 100
(8462) 335-108, 333-934, 333-954

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ВОПРОСЫ
ПО ВЫРАЩИВАНИЮ
ОГОРОДНЫХ И САДОВЫХ
КУЛЬТУР, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАДАТЬ
ИХ АВТОРАМ ГАЗЕТЫ
«ДАЧНИЦА».

Начиная с 7 апреля (и только
до конца апреля) в любой день

кроме выходных,

с 10 до 17 часов - вас ждет
агроном-консультант.

(По четвергам консультируют только
по вопросам овощеводства).

Стоимость 20-минутной
лекции - 10 рублей.

Адрес: г. Самара, ул. Чкалова,
д. 90, комн. 215. Учебный центр
РОСТО (ДОСААФ)

(в районе Верхней Полковой улицы
и церкви Петра и Павла)

Газета - пространство любви!

Хочу поздравить замечательную команду газеты «Дачница» и всех дачников с приходом весны и со всеми ее праздниками.

Так получилось, что я никогда не была связана с землей, но жизнь заставила нас встретиться вплотную. И вдруг я поняла, какая это радость - общение с ней, несмотря на тяжелый труд. Особенно я переживаю, когда мое незнание приводит к ошибкам, которые дорого стоят.

Поэтому я благодарю всех вас за ваш одухотворенный труд и всех, кто делится в газете своими достижениями и ошибками (на них ведь учимся).

Я с большим уважением отношусь и к ученым, и к опытным дачникам, которые, давая советы, думают о людях, которые еще мало что понимают в дачных делах. Делясь своими знаниями, объясняют так ясно и понятно, что дух захватывает. Таким особен-

ное спасибо. Например, «Дачница» № 4 за 1999 год. Статья ученого агронома Г. В. Курочкина «Обрезка для конкурента» - спасибо. Или письмо В.И. Телицына «От рассады до плода». Ведь с такими людьми все так ясно и спокойно. Не нравится мне, когда в своих советах некоторые дачники рекомендуют дозы удобрений в граммах. Ну как и на чем я буду вывешивать эти 20 г суперфосфата? Я не верю таким, мне кажется, что они откуда-то переписывают эти советы.

Очень люблю такие письма, как «Полюбите воробья» Н. С. Сакевича. Настоящий рассказ о природе, добрый и познавательный. Есть книга В. Мегре «Анастасия», там хорошо сказано о пространстве любви. Вот ваша газета, на мой взгляд, тоже создает вокруг нас пространство любви.

Маргарита Георгиевна ЧЕРКАСОВА,
г. Самара

✿ Очень ПРОШУ ВАС ВЫСЛАТЬ клубни батата желтого на сумму не более 5 рублей. А если пришлете еще и агротехнику (кратко), буду очень рада.

Анна Филипповна Бычкова, 306230, Курская область, г. Обоянь, ул. Фрунзе, д. 29

СЕМЕННОЙ КАРТОФЕЛЬ ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ в Поволжском НИИ селекции и семеноводства по адресу: Самарская область, г. Кинель, пос. Усть-Кинельский, ул. Шоссейная, д. 76. Обращаться можно по телефону: (8-263) 46-243, 46-997.

ПИТОМНИК
РАССЫЛАЕТ ПОЧТОЙ
плодовые и декоративные саженцы
от 2,5 руб., семена
овощей, цветов, лекарственных трав,
от 50 коп./пакет.

Система льгот и скидок! Бесплатный каталог в Вашем конверте.

Пишите: 241037, г.Брянск, а/я 152,
Гуменюку Мирославу Степановичу.
Сравните, сделайте свой выбор!

Выходит 1 и 15 числа каждого месяца

ДАЧНИЦА

ИЗДАНИЕ 31018

10/16 99



СЕМЕНА

тел. в Самаре (8462) 56-04-77
тел. в Тольятти (8469) 29-70-80
ул. "Юность", пл. им. Кирова
Розница: маг. "Дачный дом", пр. Кирова, 283

ООО «ЦВЕТУЩИЙ САД»

СЕМЕНА

ОПТОМ: 500
сорт

- в Тольятти (8469) 39-11-29 абон. 228, пр-т Ст. Разина, 2А, 1 этаж (СУ "ОЗЕЛЕНЕНИЕ")
- в Самаре (8462) 22-30-80, ул. Антонова-Овсеенко, 44А
- РОЗНИЧНАЯ ПРОДАЖА - в ЦУМе «Самара»

СВ

В ПОМЕРЕ:

Урожай винограда - по плану	3
Избавьтесь от малинного жука	4
Колонновидные яблони	5
Дынные ароматы	6
Морковка побелела	7
Борьба с фаселевой зерновкой	8
Огурцы и навоз	9
Здоровый картофель	10
Свои семена гороха, фасоли, салата	11
На грядках - пламя флоксов	12
Юбилей клуба кактусоводов	13
Почта редакции	15

ВНИМАНИЕ!

КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ

газета "ДАЧНИЦА" приглашает своих читателей из Самары на встречу в "живом" эфире на канале "Эхо Москвы" в Самаре".

Утром, с 8.10 до 8.30 местного времени вы можете позвонить

по телефону **16-03-02** и задать свои вопросы сотрудникам "ДАЧНИЦЫ" и авторам газеты - опытным агрономам.

Учредитель

АОЗТ "ГАЗЕТНЫЙ МИР"

Главный редактор

Нина Владимировна САДЫКОВА

Редакционная коллегия:

Татьяна ХАРИТОНОВА

Елена СОРОКИНА

Валентина КАЙДАЛИНА

Ольга ЧЕРЕДНИЧЕНКО

Телефоны редакции:

35-14-00, 34-84-46,

34-67-11

(доп. 123).

ПИСЬМА И РУКОПИСИ ЖДЕМ ПО АДРЕСУ:

443086, г. САМАРА, а/я 10374

Адрес в сети Интернет:

<http://www.cofe.ru>

e-mail: garden@corfed.gss.ru

Адрес редакции: г. Самара,

ул. Ерошевского, 3, 1 подъезд

Авторы несут ответственность за достоверность публикуемой информации и рекламы.

Перепечатка не разрешается.

По вопросам доставки обращайтесь в отделение связи по месту жительства.

Тираж 57080 экз.

Зак. 1402

Регистр. свидетельство N 013222 от 13.01.95

Отпечатано в издательстве СДП.

г. Самара, пр. К.Маркса, 201.

"Дачница" № 10

Невкусная известка

Известковый хлороз - широко распространенное заболевание, поражающее яблоню, грушу, смородину, малину, землянику, вишню и в значительно меньшей степени крыжовник, сливу, терн.

Заболевшие растения желтеют из-за разрушения хлорофилла в листьях, плохо растут и плодоносят, а иногда и совсем гибнут. Заболевание усиливается при близком залегании известняков к поверхности почвы, засолении, высоком уровне грунтовых вод, а также при заглубленной посадке, чрезмерном поливе и внесении больших доз удобрений.

Часто садоводы, не зная причин возникновения заболевания, начинают «лечить» дерево обильными поливами, дополнительным внесением повышенных доз удобрений, железного купороса или просто железных опилок. Как правило, все эти мероприятия, рассчитанные на авось, не дают положительных результатов. Прежде чем приступить к лечению больных деревьев, необходимо произвести химический анализ почвы, чтобы установить степень засоленности и кислотности почвы, а также наличие основных элементов питания - азота, фосфора, калия. Ведь избыточное количество какого-либо элемента вызывает

или усиливает заболевание хлорозом. После того, как установлены причины возникновения хлороза, можно приступить к лечению деревьев, применив целый комплекс мероприятий.

Хорошие результаты дает внесение в сентябре-октябре с поливной водой от 1-6 килограммов железного купороса на одно дерево или лучше смеси тонны перегноя и 15 килограммов железного купороса под осеннюю перекопку по 35-40 килограммов на дерево.

Если сад поливной, полезен посев люцерны в междурядьях и приствольных полосах сроком на 3-5 лет, что также способствует улучшению физического состояния деревьев.

Полезны и внекорневые подкормки. В период роста побегов проводят опрыскивание насаждений с интервалом в 7-10 дней раствором железного купороса (50-70 г на 10 литров воды) или раствором лимоннокислого железа (100-200 г на 10 литров воды). Хорошие результаты дает опрыскивание смесью железного купороса (50-70 г) и мочевины (30-40 г) на 10 литров воды.

Все опрыскивания лучше проводить вечером, чтобы раствор дольше находился на листьях и ветвях дерева.

Юрий Александрович ШМАКОВ,
г. Самара

Заболела яблоня паршой

Дачники часто жалуются на поражающее яблони грибное заболевание - паршу. Сначала на верхней стороне листа яблони возникают крупные пятна с зеленовато-бурым налетом. Затем поражаются и плоды: на них появляются бурые пятна округлой формы, покрытые бархатистым налетом. Под ним образуется пробковая ткань.

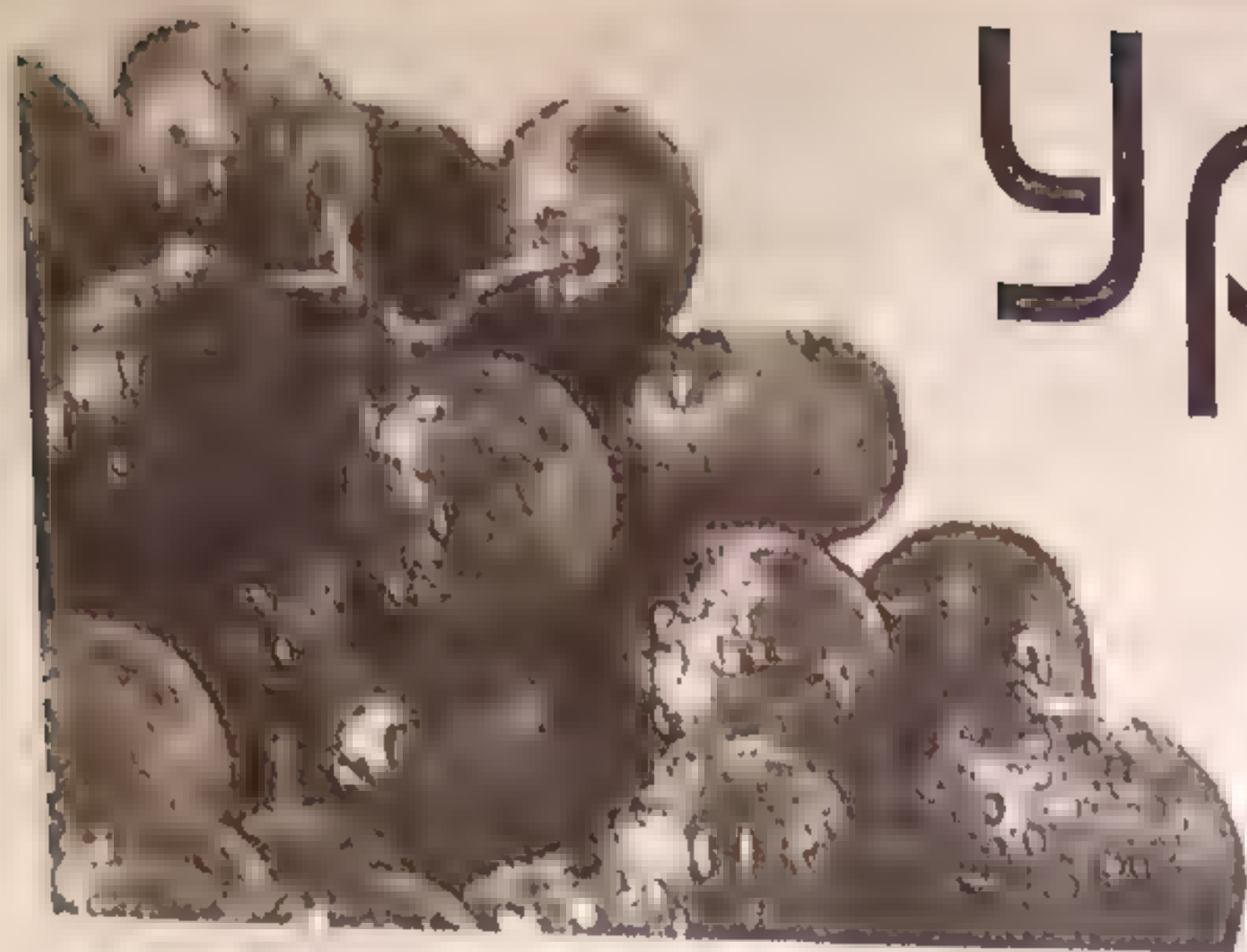
Дерево может «заболеть» паршой из-за высокой влажности воздуха, из-за загущенности кроны - она должна быть продуваемой.

Гриб парши зимует на опавших осенью листьях. Поэтому их необходимо убирать или опрыскивать вместе со стволом 6-7%-ным раствором мочеви-

ны. Ранней весной сад следует обработать такими препаратами, как бордоская смесь, 3%-ный раствор медного или железного купороса. Отличное профилактическое средство против парши - безвредный для птиц и полезных насекомых жидкий фунгицид Скор. Предотвратить появление грибных заболеваний можно также с помощью сухого порошка Барьер.

Нужно правильно ухаживать за деревьями: очищать стволы старых яблонь, вырезать пораженные морозобоинами побеги и скелетные ветви. Не последнюю роль играет также подбор устойчивых к инфекциям сортов деревьев.

Зоя Сергеевна КУЛИКОВА, г. Самара



Урожай по плану

Многие дачники жалуются, что у хороших по описаниям сортов винограда ягоды на деле мелкие и невкусные, а некоторые сорта и вовсе не успевают созреть.

Причина здесь одна. Перегрузка кустов урожаем. Ведь и Молдова, и Кодрянка, да и другие новые сорта закладывают гораздо больше соцветий, чем они способны обеспечить пластическими веществами. Поэтому если не нормировать нагрузку, и ягода мельчает, и вкус у нее плохой, а поздние сорта просто не вызревают.

В литературе формирование и дальнейшая нагрузка даются для некоего усредненного куста. А ведь каждый куст индивидуален. Один развит сильнее, другой - слабее. И такие рекомендации не верны ни для того, ни для другого. В первом случае вы недополучите значительную часть урожая (из-за недогрузки), во втором - можете вообще ничего не получить (из-за перегрузки).

Как же узнать, насколько силен или слаб этот, конкретный куст, ведь все относительно? Об этом надо спросить у него самого. Количество сильнорослых побегов на кусте и будет ответом на этот вопрос.

Что понимается под сильнорослым побегом? Для большинства новых сортов - это побег длиной

более 1,2 м и толщиной у основания более 8 мм. При этом жирующие побеги (толщиной у основания более 12 мм) считаются за два, а при большой длине - за три.

Почему в основу положено количество именно сильнорослых побегов? Потому что именно они производят основную массу пластических веществ, питают грозди, корневую систему, а часто и слаборослые побеги. Последние, находясь в нижней части шпалеры, в тени, порой не способны обеспечивать не только развитие гроздей на них, но и собственное развитие.

Сколько же оставлять глазков при осенней обрезке на кусте, учитывая количество сильнорослых побегов?

Допустим, вы насчитали на своем кусте 20 сильнорослых побегов. Значит, вам необходимо оставить при осенней обрезке на кусте 50 глазков. Теперь их надо распределить на лозах плодоношения, согласно рекомендуемой для этого сорта длине обрезки лоз плодоношения.

Для большинства новых сортов это 6-8 глазков (как исключение, Кеша-1 - на 14-20 глазков, Тамерлан - на 12-14).

Итак, 50 делим на 8 (рекомендуемая длина обрезки лоз плодоношения) и получаем 6 лоз (2 в остатке). Но нам нужны еще и сучки замещения, по два глазка каждый, поэтому условно одну из этих шести лоз пустим на сучки замещения. У нас получается 5 лоз плодоношения по 8 глазков и к ним 5 сучков замещения по два глазка.

Так мы распределяем 50 глазков.

Вот теперь можно браться за секатор. На кусте надо найти 5 наиболее удачно расположенных лоз и обрезать их на 8 глазков каждую, а сучки замещения к ним - на два глазка. Остальные лозы удалим, обращая внимание на то, чтобы раны находились на одной стороне рукава. При удачном расположении лоз их можно легко укрыть.

В этом расчете учитывается, что 15-20% глазков не плодоносны, 20-25% погибнут от морозов или выпревания. Поэтому весной, если вы видите, что 10-12 глазков не проросли, а 8-10 побегов без соцветий (для нашего примера), то вам не нужно проводить дальнейшую нормировку, все соцветия оставляются. Если куст хорошо перезимовал и все глазки пошли в рост и все они плодоносны (у новых сортов часто бывает именно так), то надо провести нормирование количества соцветий. Хотя бы - удалить все верхние соцветия, оставив на одном побеге только одно, а на каждом пятом побеге - все.

Нелегко вам будет пойти на такой шаг. Но это стоит сделать. В дальнейшем проводите чеканку побегов и другие приемы ухода. Вот тогда кусты порадуют вас качественным урожаем, своевременно созревшим.

Надо стремиться к тому, чтобы сильнорослых побегов на кусте было не меньше, чем слабых (в идеале все побеги должны быть сильнорослыми).

А. ДМИТРИЕВ, г. Волгоград

На ягодах крыжовника белый налет, ягоды становятся несъедобными. Можно ли вылечить заболевание, не уничтожая кусты?

В.Н. ГОРЕЦКИЙ, г. Москва

Это грибное заболевание **мучнистая роса**. Бороться с ней надо в начальной стадии. В июне растение опрыскивают двукратно с интервалом 10-12 дней настоем древесной золы (1/2 ведра заливают 10 л горячей воды и

настаивают двое суток). Или вносят сухую древесную золу (по 300 г на каждый приствольный круг), смешанную с почвой.

Народный метод: 1/2 ведра коровяка или перепревшего сена заливают 3 л воды, через три дня

доливают до 10 л, процеживают, опрыскивают. Остальное внести в почву приствольного круга.

Можно взять литр сыворотки, обраты или пахты, добавить 9 л воды и опрыскивать с интервалом 7-10 дней трехкратно.

Белая налетчица

Ягоды с «начинкой»

"Дачница" № 10

Как избавиться от малинного жука?

Прежде всего надо договориться с соседом о совместных действиях, так как перелететь через забор жуку не составит никакого труда. Затем обновить имеющуюся плантацию, срезав все стебли и побеги у самой почвы и два-три раза (в сентябре и конце октября) прорыхлить ее непосредственно у основания кустов. Рано весной - повторить. Такая

обработка разрушает места зимовки вредителей и уничтожает его самого. Во время выдвижения и обособления бутонов на малине следует провести обработку отрастающих побегов 0,2%-ным карбофосом (50% к.э.) или современными его заменителями. Даже если на участке нет плодоносящих стеблей, а следовательно и бутонов, взрослые особи могут питаться и листьями. Для гарантии обработку можно повторить (отсутствие плодоносящих стеблей позволит это сделать без опасения за урожай). В начале июня необходимо проредить кусты, удалив лишние слабые побеги. Если на участке есть деревья груши, то перед раскрытием бутонов и их надо опрыс-

нуть против малинного жука, который с удовольствием «столеует» здесь во время цветения.

Далее следует опрыскивание самой малины во время обособления бутонов.

Наконец, во время сбора урожая ягоды с «начинкой» обязательно надо собрать в отдельную тару, поддержать в подсоленной воде, чтобы гусеницы (черви) всплыли и, естественно, уничтожить их. Оставлять гусениц под кустом нельзя, так как со временем они превратятся во взрослых жуков, которые отправятся бражничать на вашу малину.

А чтобы меньше тратить времени и сил на борьбу с гусеницами, лучше разводить сорта с относительной устойчивостью к малинному жуку (из группы Гусар, Пересвет). Надо следить, чтобы посадки малины не соседствовали с деревьями груши и продолжать защитные мероприятия, даже если покажется, что пришла победа.

Е. ЯРОСЛАВЦЕВ, кандидат сельскохозяйственных наук, г. Москва

Кто хотя бы раз выкорчевывал кусты черной смородины, тот знает, что почва под ними крупноструктурная и в 99 случаях из 100 сухая. Из этого следует, что естественных осадков смородине не хватает даже в дождливое лето. Скатываясь по веточкам и листьям, вода редко достигает корневой шейки ветвей, а чаще всего срысывается по пути, увлажняя почву вокруг куста.

Поэтому я всегда, когда есть время и вода, поливаю черную смородину и стабильно получаю с куста по 5-6 кг ягод вместо 2-3. Вода нужна для закладки плодовых почек, в июле-августе. Вот почему во время сбора урожая и после него кусты надо поливать. Вода требуется во время налива плодов, в мае-июне. Также она необходима глубокой осенью, чтобы растения пошли под зиму обеспеченными влагой. Вот и получается, поливка пойдет на пользу с мая по октябрь.

Впервые на эту мысль меня натолкнул огородник из города Фурманова Станислав Сергеевич Сосенков. В своем саду, указывая на высокий куст красной смородины, он сказал, что соби-

Вдоволь напои кусты, чтобы не были пусты



рает с него больше ведра ягод, а для этого поливает как следует - два раза за лето по 5-6 ведер. Огород моего соседа располагается на глинистом бугре, с которого быстро скатываются дождевые и талые воды, но я все же решил проверить, как действует полив в моем саду, расположенном на ровном месте, и какова влажность почвы под кустами. Вскоре убедился, что любой смородине полив нужен практически всегда, исключая,

возможно, период схода снега, когда земля достаточно пропитана водой.

Обеспеченность влагой не только повышает урожай смородины, но и его качество. Ягоды лучше наливаются, становятся сочнее и вкуснее. Плоды смородины, которую поливает только дож-

дик и талые воды, размером меньше, суше, рано сморщиваются, сами кусты голенастые и не способны ни родить, ни вынуждать высокий урожай.

Одно важное условие - поливайте из лейки, а не из ведра, не торопясь, помня, что крупнозернистая почва под кустом быстро пропускает через себя воду, чаще всего даже не смачиваясь.

Троя Федорович ПШЕНИЧНИКОВ, г. Фурманов

Среди яблочных колонн

В последние годы на дачных участках стали появляться яблони с колонновидными кронами, похожие на кипарисы или пирамидальные тополя. Заглянешь в сад, стоят деревья со стволами без веток, густо обросшими кольчатками с яблоками на них. Обычно вырастает оно до 2-3 м в высоту, имеет прочную, жесткую древесину и не гнется под тяжестью урожая.

Урожай с одного колонновидного дерева сравнительно небольшой (5-10 кг), но высаживают их на одной сотке до 200 шт. В рядах размещают через 40 см, а между рядами оставляют 90 см. В больших фермерских садах такие посадки проводят в виде полос, а между полосами оставляют 3 м (для проезда трактора, опрыскивания или вывоза яблок).

Если весной посадить однолетки на подвое ММ 106, то уже в первый год с одной сотки можно получить 50-70 кг яблок. На второй год урожай составит 200-250 кг, а с четвертого-пятого года - более 500 кг. Наиболее высокий урожай - 4025 кг с одной сотки - был получен с деревьев в возрасте 9 лет.

Уход за колонновидным садом - обычный. **«Три кита», на которых держится урожай, - это поливы, удобрения и борьба с сорняками и вредителями.** Все как в обычном саду. Но главное в том, что нельзя ничего пропускать: если не сделать нужные поливы или подкормки, то колонновидные деревья быстро становятся «никудашками». Их нижние кольчатки усыхают, восстановить их никак нельзя, и яблоки будут только наверху. Яблук на оголенном деревце мало и хоть такая яблоня может жить и пятьдесят лет, все же сад из оголенных деревьев уничтожат из-за низкого урожая.

Колонновидный сад сажают на 15 лет. За это время он с первого и до последнего года обильно плодоносит, дает урожай отличного качества и полностью оправдывает все наши надежды. Так как при ежегодном урожае каждое

лето на деревце одновременно вырастают плоды и закладываются цветочные почки для урожая будущего года, то садоводу надо обязательно обеспечивать такой «цех по производству яблок» необходимыми для этого удобрениями и поливами.

Многие садоводы не любят использовать «химию» в своих садах, а ежегодно вносят по 1-1,5 т навоза на каждую сотку. Они каждый год получают хорошие урожаи.

Другие вносят на каждую сотку ежегодно по 10 кг мочевины или селитры. Половину - в первых числах апреля, а вторую половину в мае (и желательно «в привязке» к дождям).

Третьи содержат почву под гербицидами, и, следовательно, не перекапывают ее. Так, обработка «Раундапом» (как и во многих странах Европы) позволяет содержать сад без сорняков и при этом ни в дереве, ни в яблоках этого гербицида никто пока не обнаружил.

Более надежные результаты получают садоводы при внесении этого же количества азотных удобрений в виде трех жидких подкормок. Так, 10-15 апреля вносят первую подкормку, где-то 1-5 мая - вторую и 20-25 мая - третью. Подкормка - это 50 г мочевины или селитры (полная с верхом столовая ложка) на ведро воды, то есть на одну сотку «положенные» 10 кг делят на три раза (по 3,3 кг на одну подкормку).

Такая «кормежка» дает наилучшие результаты для ежегодного получения красивых темно-зеленых и хорошо развитых листьев и побегов (основы урожая).

Почти все сорта колонновидных форм являются полукарликами и даже ближе к карликам. Они хорошо растут на сеянцах Антоновки и других подвоях.

В засушливые периоды лета надо провести два-три полива.

Обрезки колонновидные сорта не требуют, так как у них почти не образуются боковых веток. Когда погибает верхушечная почка и вырастают два-четыре побега, то надо оставлять только один из них, который как бы продолжает вертикальный рост основного ствола. Не следует оставлять больше одного побега, даже если деревце растет на свободном месте. Многие садоводы не имеют возможности обеспечить нормальный уход колонновидным деревьям, и в их садах колонны не плодоносят или дают плохие урожаи. Не всем надо сажать сорта колонновидного типа, здесь «на авось» ничего не получается. И все же то новое, что принесли с собой колонновидные сорта, воодушевляет. На небольших компактных деревцах можно получать крупные, красивые, вкусные яблоки буквально с первого-второго года после закладки сада.

Валерий ПОСПЕЛОВ,
г. Москва



Дынные ароматы

Для Северо-Западного и Центрального регионов дыня до сих пор считается достаточно экзотической культурой. Тем не менее ее акклиматизацией занимались еще в прошлом веке, выращивали в барских усадьбах - в парниках и оранжереях.

Но обрела восточная гостья в России свою вторую родину благодаря подвижническому труду знаменитого петербургского огородника прошлого века Ефима Грачева. Он переносил на север более сладкие и ароматные сорта дыни, выращивая их в парниках: дыню из Сарепты - с зеленой мякотью, и очень душистую Астраханскую зимнюю - полновесную, с желтовато-зеленой сетчатой коркой.

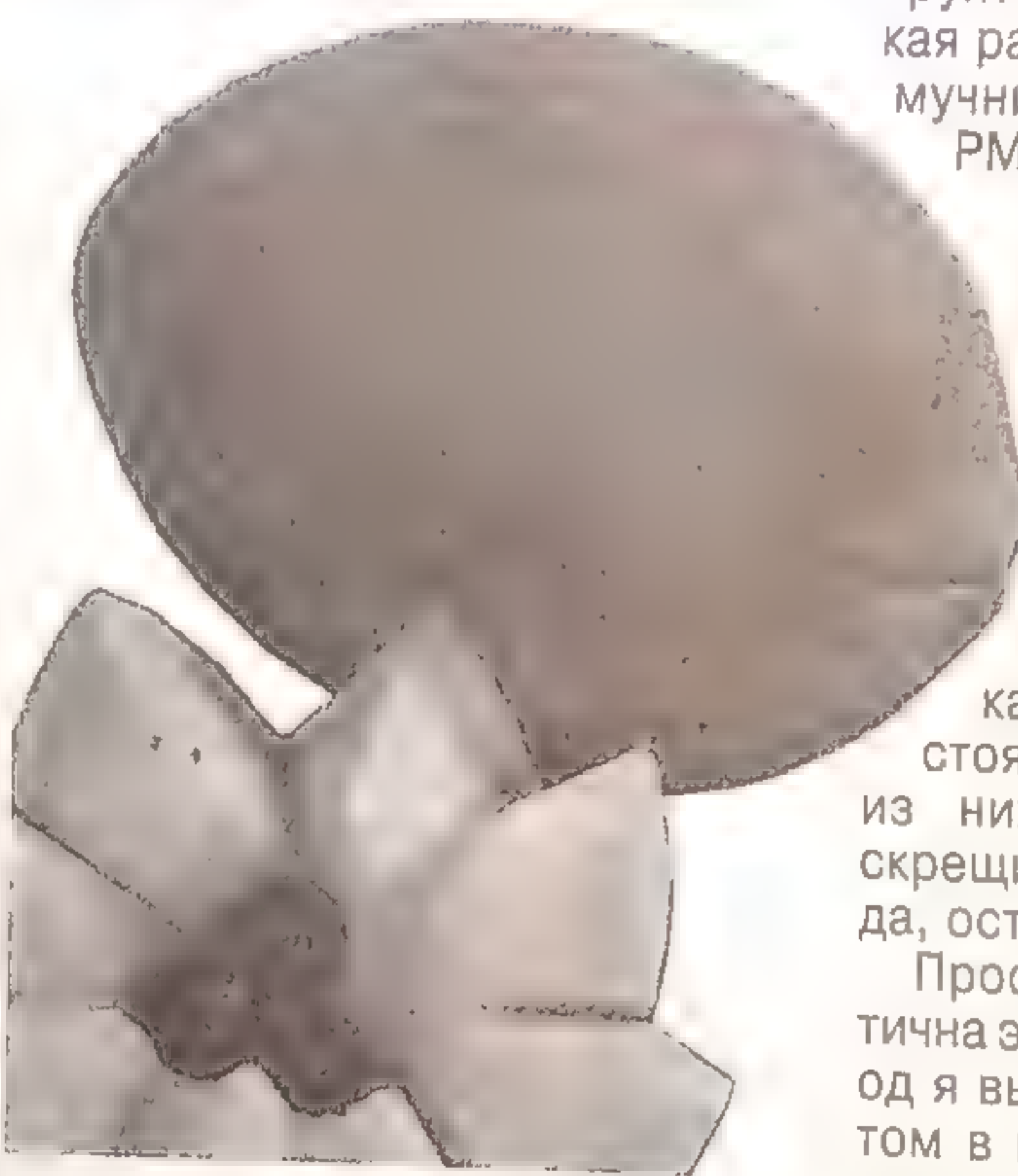
В середине 60-х годов ученый привез из Парижа Черную кармелистскую дыню с красной мякотью, довольно скороспелую. Правда, получил от нее всего 8 плодов. В 1866 г. он представил на сельскохозяйственную выставку не крупную, но чрезвычайно ароматную и сочную дыню - канталупу из Закавказья. Потом уже путем искусственного скрещивания его сын Владимир получил гибрид Черной кармелистской и Скороспелки петербургской. В октябре 1876 г. дыня была представлена на выставке Вольного экономического общества и имела вес 30 фунтов (12 кг)! Семена ее появились в продаже под названием Черная великанская дыня.

Грачев разводил не только длинные сетчатые дыни и канталупы, но и Дудайм - с мелкими плодами и восхитительным ароматом. Хотя она считается несъедобной разновидностью, от нее был получен экзотический карлик дыни под названием Браменское яблоко.

Новая волна увлечения бахчевыми буквально захлестнула Россию в середине нашего века: в 1948 г. в Московской области свыше 360 колхозов и совхозов выращивали дыни и арбузы.

Лично я выращиванием дыни и ее размножением в Подмоскowie начала заниматься в 1972 г. под

руководством профессора О.В. Юриной. По погодно-климатическим показателям этот год был уникальный - жаркий и с большим количеством осадков. Дыни я выращивала на грядках шириной 90 см, в два ряда. Между грядками оставляла 40 см. Перед посадкой на подготовленные гряды в конце мая расстилала пленку шириной 140 см. Затем в шахматном порядке через 40 см делала крестообразные надрезы в пленке, в каждую лунку под разрезом вносила по горсти золы, поливала и высаживала рассаду, аккуратно вытаскивая из горшочка, стараясь не повредить корни.



Урожай собрали отменный: плоды полностью вызрели. С каждого растения в открытом грунте мы получили по 2-4 плода массой 1-1,5 кг.

На протяжении последующих 20 с лишним лет погодные условия не всегда благоприятствовали вызреванию дыни. В отдельные годы приходилось «уходить» в необогреваемые пленочные теплицы.

В 50-е годы были созданы относительно холодостойкие дыни: Грунтовая Грибовская, Грибовская рассадная 13 (которая на Международной выставке завоевала Золотую медаль), Подмосковная Лебедевская, Колхозница,

Алтайская, и мы занялись селекцией дыни для Нечерноземной зоны.

Селекция велась на холодостойкость, качество плодов и устойчивость к наиболее вредоносным заболеваниям - таким, как оливковая и угловатая пятнистость, мучнистая роса, аскохотоз и корневые гнили.

Кроме того, просмотрев и оценив огромное количество образцов дыни из разных стран, мы выделили ценные скороспелые линии, устойчивые к болезням средней полосы России. Создали холодостойкие линии из сортов Грунтовая Грибовская и Грибовская рассадная 13, а устойчивые к мучнистой росе - из сортов РМР-45 и Рица.

Чтобы вести работы в пленочных малогабаритных теплицах, приходилось ужимать до предела площадь питания. Расстояние в ряду сокращали до 25 см, лишние боковые побеги удаляли сразу. Плети поднимали на вертикальную шпалеру. Растения стояли как солдаты. На каждом из них, после искусственного скрещивания, оставляли 2-3 плода, остальные завязи удаляли.

Просто удивительно, как пластична эта культура. В зимний период я выращивала плоды под светом в пластиковых горшках диаметром 20 см. Плоды получались не крупные, но семена в них - полноценные. Приходилось выращивать сеянцы дыни и в ящиках с опилками, чтобы оценить корневую систему. И здесь они показали свое жизнелюбие: легко прижились после пересадки в теплицу.

На протяжении долгих лет создавался исходный материал, который сочетал в себе сразу несколько ценных признаков. Когда первый сорт Надежда (F6 Грунтовая х Рица) проходил конкурсное испытание, тему по дыне, к сожалению, закрыли. Но поддержали любители-огородники. Большую помощь в исследованиях оказал любитель-бахчевод Алексей Сперанский.

В от
ние

С 1989 г. он продолжил селекционно-семеноводческую работу, модифицировал технологию возделывания дыни в пленочных укрытиях различного вида.

Благодаря нашей совместной работе было создано более 15 перспективных сортов и гибридов дыни, которые успешно можно выращивать под Москвой.

НАДЕЖДА - ультраскороспелый, холодостойкий сорт с ароматными плодами, относительно устойчив к мучнистой росе. Основная масса плодов созревает за 2 недели

ПОДМОСКОВНАЯ - скороспелый сорт с округло-овальными плодами, более холодостоек, чем Надежда. На ней очень обильно и дружно появляются женские цветки и завязи. Плоды от свободного опыления завязываются при температуре 12°C и созревают довольно быстро, за 34-36 дней после оплодотворения. Эти дыни очень ароматные.

Путем многократного отбора из сорта Грунтовая Грибовская получена однородная линия, насыщенная женскими цветками. Обычно они у дыни образуются на побегах первого-второго порядка, а у этой линии - непосредственно на главной плети. Линия отличается холодостойкостью и раннеспелостью, поэтому мы называли ее **СЕВЕРЯНКОЙ**. Путем скрещиваний из гибрида Колхозница х Рассадная 13 отселекционирован сорт Хрюша, отличающийся высоким качеством плодов и повышенной устойчивостью к оливковой, угловатой пятнистостям, мучнистой росе. Из сорта Е-Кнам созданы линии с грушевым ароматом (названы **ГРУШЕВКОЙ**), а из Подмосковной Лебедевской - **ДВОЙНЯШКА**. Есть линии с медовым ароматом, сладкие, зеленомясые - **ЗЕЛЕНУШКА**, **АРОМАТНАЯ СКОРОСПЕЛКА**. **ИЗУМРУДНАЯ**, **ЛИСИЧКА**, **СЕЛИТЕР** и другие. Для любителей-огородников получены перспективные гибриды первого поколения, которые по урожаю значительно превосходят своих родителей: **СПРИНТ**, **УРОЖАЙ**. В неотапливаемых пленочных теплицах их урожайность достигает 10-12 кг/кв. м. Кроме того, эти гибриды отличаются высокой скороспелостью, холодостойкостью и повышенной устойчивостью к заболеваниям.

А. ЛЕБЕДЕВА, кандидат сельскохозяйственных наук, г. Москва

Морковка побелела

Сортные качества семян моркови могут резко снижаться из-за переопыления с дикой морковью. В результате увеличивается цветущность, появляются растения с грубыми и белыми корнеплодами.

Засорение часто происходит и при выращивании семян беспересадочным способом. При этом чем позже образуется цветонос, тем переопыленное растение ближе к культурному.

При пересадочном способе выращивания семян наиболее сильное переопыление с «диками» наблюдается на зонтиках второго и третьего порядка.

Дику морковь можно «выловить» таким способом: рано утром заметить растения, покрытые росой до такой степени, что стали сизыми. Гибриды на второй год имеют очень мощные растения с темно-зелеными сильно рассеченными опушенными листьями, с очень выпуклыми зонтиками, на которых центральные три цветка темно-розового или фиолетового цвета.

При отборе собственных семенников в первую очередь нужно учитывать форму корнеплода. Если среди куцых морковок сорта Шантенэ вдруг появляются удлиненные экземпляры - будьте бдительны! Это самый

точный критерий переопыленности.

Но даже если ваша семенная морковь уже явно переопылилась и вы в этом убедились, получив до 75% белых корнеплодов, не спешите выбрасывать ее семена. «Откалибруйте наоборот». Поскольку белые корнеплоды вырастают с 95%-ной вероятностью из самых крупных «лохматых» семян, отделите их и смело выбрасывайте. 60-65% оставшихся семян дадут уже оранжевое потомство.

Я оставляю эти семена потому, что гибриды с дикой морковью более устойчивы к болезням (склеротинии, бактериозам) и особенно к засухе, чем «интеллигентные» сорта типа Каллисто и Нантской-4, которые в засуху вообще не родятся.

Да и на посадки «гибридной» моркови меньше совершают набеги огородные злоумышленники. Знайте, как обратить вред в пользу...

Е. ХУДОБИН, г. Ставрополь

Как я избавилась от назойливых муравьев

Мою дачу облюбовали муравьи. Напасть эта известна многим, а вот надежные способы избавиться от нее знают не все. Мне же своей эффективностью по душе пришлись такие.

В полведре воды нужно развести одну таблетку Инта-вира. В другое ведро поместить выкопанное муравьиное гнездо и залить его полученным раствором. Можно вместо этого средства использовать Каратэ (один колпачок на 4 литра воды) или нитрофен (полстакана на 4 литра воды). Муравьи погибают сразу.

Летом я часто замечала, как эти

настырные насекомые ползают по стволу яблони. В этом случае весьма кстати вспомнить забытые секреты бабушек. Вот один из них. Два желтка сваренных вкрутую яиц тщательно перемешать с половиной чайной ложки сахара и добавить столько же борной кислоты. Затем скатать маленькие шарики размером с вишню, разложить их около стволов плодовых деревьев и прикрыть рубероидом или толем. Для муравьев такое угощение - смертельный яд.

Антонина Акимовна ДАВЫДОВА, г. Самара

Не для «еды», а для тепла

Многие дачники полагают, что для получения большого урожая огурцов необходимо много навоза и воды.

Между тем, по количеству поглощаемых и выносимых из почвы веществ огурец занимает одно из последних мест среди овощей. К почвенному минеральному питанию он не требователен, хорошо растет на целинных дерновых, перекопанных с осени почвах.

С момента появления в России огурцы всегда выращивали в парниках, набитых конским навозом. Но растение-то развивается не в навозе, а в огородной земле, которая лежит на нем. Навоз только согревает почву снизу. Он - биотопливо, а не подкормка.

Поэтому для успешного развития огурца не нужна обильная органическая подкормка.

Не выносит огурец и больших концентраций минеральных солей в почве, и значит - не стоит делать предпосевную основательную заправку ими почвы.

Лучше в период вегетации

удобрения под огурцы - как органические, так и минеральные - вносить дробно, мелкими порциями, но часто. Но совсем без навоза огурец удастся плохо, и тогда от сорта огородники не получают того, что написано в рекламе.

Огурец - тропическое растение. Он хорошо растет и плодоносит только на теплой земле. Ему важно, чтобы температура почвы в момент вегетации была выше, чем температура окружающего воздуха. Кроме того, в тропиках почва часто и основательно промывается обильными ливнями. Следовательно, под огурцами должен быть хороший дренаж.

Именно эти условия создает парник. Но его строительство под силу не каждому. Зато очень несложно соорудить мини-парнички, траншейки. Я разработал и многократно на практике опробовал такие сооружения для небольшого огорода. Результат - очень



хороший.

Небольшие грядки дают обильные, а главное - стабильные урожаи, малозависящие от капризов природы.

Эти парнички я описал в своей брошюре объемом в 27 страниц. В ней дал и всю методику выращивания огурцов по новой системе, и описание новейших сортов огурцов, кустовых тыкв, много других полезных сведений. Это пособие могу выслать всем желающим. Стоимость брошюры - 5 рублей плюс почтовые расходы. Запросы с обратным подписанным конвертом нужно направлять мне по адресу: 410076, г. Саратов, а/я 2495.

Вячеслав Борисович КАРЕВ



Попалось жуку фасоль...

Подскажите, пожалуйста, как избавиться от жучка, который у меня завелся на даче. Он поражает фасоль, когда наступает время ее сбора. И как этот червячок попадает внутрь фасоли - ведь снаружи она остается невредима?

Беспокоит нас и белокрылка. С обратной стороны тыквенных и огуречных листьев этих вредителей целое полчище. Подскажите, что делать?

Алла Аметовна ЛЕВАНОВА, г. Владивосток

соли в конце цветения-начале образования бобов. Зерновка способна размножаться при температуре воздуха 13-31°C. При нулевой - погибает через 20 дней. Личинки проникают внутрь зерен, в одном зерне их может развиваться до 20-30. Они истачивают зерно, загрязняют экскрементами. Зерно теряет пищевые и семенные качества.

Закончив развитие, личинки окукливаются, и сформированные жуки покидают зерна через округлые отверстия.

Меры борьбы: перекопка почвы

поздней осенью, при которой жуки оказываются на поверхности и погибают от холода.

Бороться же с белокрылкой можно следующими способами. Обязательно воспользуйтесь свойством жука лететь на желтый цвет и сделайте побольше желтых клеевых ловушек (клей липофикс). Хорошо помогают также перитроидные препараты, которые можно приобрести в магазине.

Антонина Сергеевна НЕСТЕРОВА, заведующая лабораторией прогнозов и диагностики Самарской областной станции защиты растений

Название жучка - любителя фасоли - **фасолевая зерновка**. Она распространена повсеместно. Повреждает также семена гороха, бобов, чечевицы, нута и других бобовых культур. Длина зерновки 3,5-4 мм, тело у нее яйцевидной формы, черное, брюшко красновато-рыжее. Личинка длиной 4 мм, сильно изогнутая, с длинными щетинками, безногая. Жуки появляются на посевах фа-

Моим огурцам навоз не нужен

Принято считать, что без навоза хороший урожай огурцов не вырастить.

Но в течение ряда лет я обхожусь без этого удобрения. Заменяю его старой листвой.

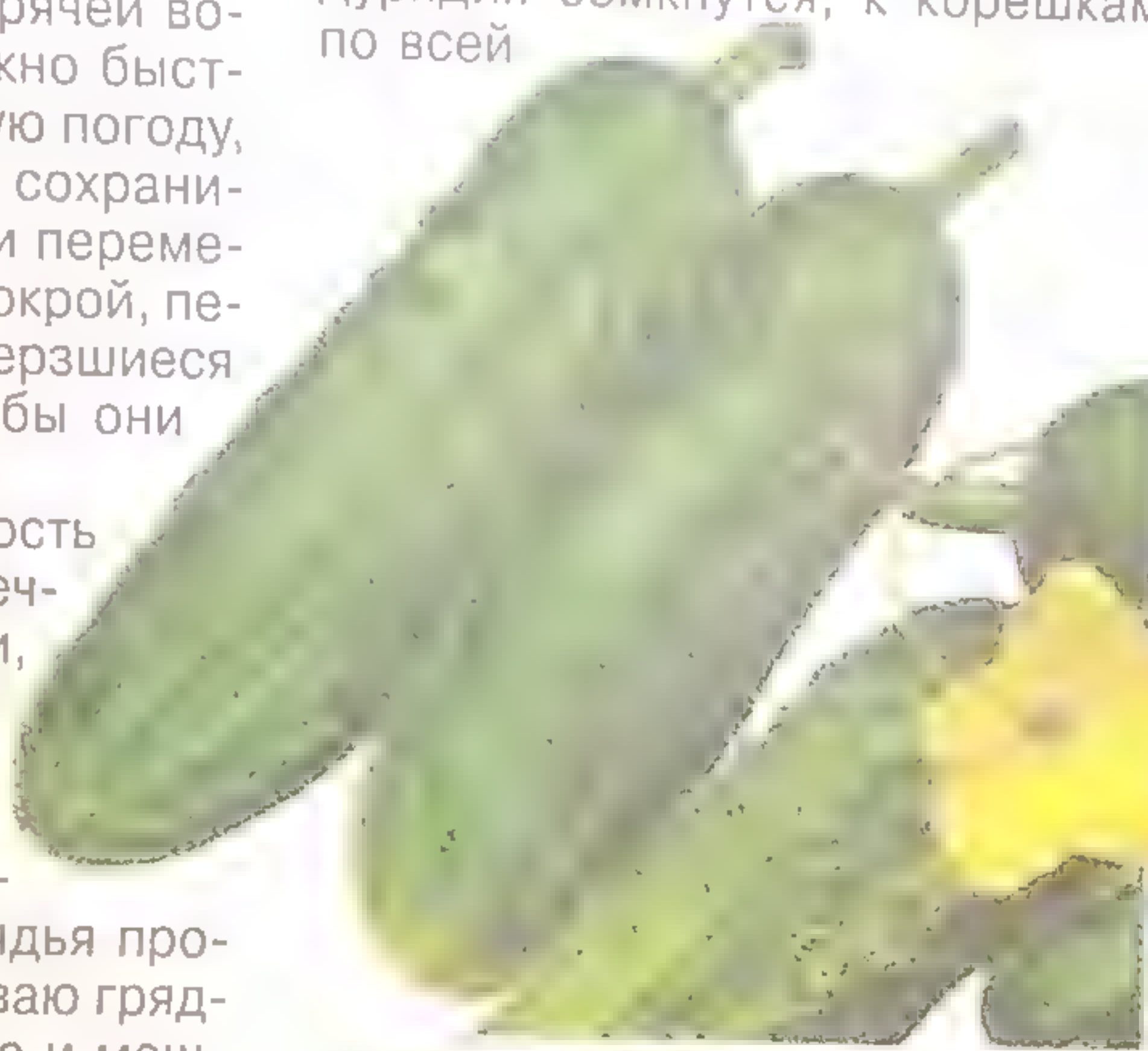
Собираю ее обычно в пору листопада, складываю в плотную кучу, укрываю от дождя и снега, чтобы в ней не начался распад органики. **Важно сохранить листву неперегнившей до весны, иначе она не будет «гореть», не начнет отдавать грядкам свое тепло.** Весной, едва сойдет снег и можно войти в огород, я вскапываю грядку. На нее устанавливаю деревянный ящик без дна и заполняю его листвой слоем не менее 30 сантиметров. При меньшем слое, листва не только не «загорится», но будет охлаждаться. Если листва сухая, то закладываю ее неглубокими слоями, проливая каждый из них горячей водой. Делаю это как можно быстрее, особенно в холодную погоду, чтобы тепло подольше сохранилось. Во время закладки перемешиваю сухую листву с мокрой, перегнившую с целой, смерзшиеся куски выбрасываю, чтобы они не «охладили».

Выравниваю поверхность листвы и по числу огуречных гнезд делаю ямки, чтобы в каждую вошла добрая пригоршня хорошего перегноя. В перегной сею два-три семечка огурцов, междурядья проливаю кипятком и закрываю грядку пленкой. Сверху - еще и мешковиной (до всходов). В солнечные дни снимаю мешковину, чтобы обеспечить приток к грядке солнечного тепла. После всходов (обычно - в конце апреля - начале мая) грядку закрываю мешковиной только на ночь. Слежу, чтобы сверху листва была влажной, это обеспечивает ее перегнивание.

Когда грядка разогреется (это видно по конденсату, который покрывает нижнюю поверхность пленки после ночи), листву покрываю 3-4-сантиметровым слоем перегноя. К этому времени ростки огурцов уже размером со спичку. В огуречные ямки я присыпаю земли до семядольных листочков. Это позволит растениям твердо стоять «на ногах», а в даль-

нейшем дать дополнительные корешки. Если на поверхности грядки появляются трещины из-за проседания листвы, их я тоже присыпаю перегноем.

В самой листве, где достаточно теплоты от начавшегося разложения и влаги, корешки интенсивно растут, что благотворно отражается на самочувствии растений. Огурцы не вытягиваются, становятся коренастыми и, что особенно важно, готовятся к обильному женскому цветению. Перед тем как появятся первые усы, а междурядья сомкнутся, к корешкам по всей



поверхности гряды я снова подсыпаю землю, предварительно разостлав по поверхности свежую резаную траву. Это не только ценный источник азотного питания. Травя создает воздушную среду - дает дополнительное тепло при разложении, экономит драгоценный перегной. Согласитесь, немало достоинств у бросового материала - скошенной на межах травы.

К этому времени корни растений проникают в перегнивающую листву на глубину, гораздо большую, чем в навоз или перегной, а корневая система настолько сильна, что подковырнув ладонями земляной ком, пересаживаешь рассаду абсолютно без травм. Мощная корневая система воспи-

тывает очень выносливое растение, способное противостоять перепадам температур. Кстати, я не держу огурцы днем закрытыми, открываю сразу с утра, еще не высохшие от росы, чтобы они восприняли на себя прохладу утра, привыкли к дневному ветерку и солнцу. **Нет ничего хуже, чем запарить огурцы по пленкой, а в полдень открыть.** Это для них сильнейший стресс, и они сразу привянут. У меня растения практически не болеют, а плодоносить начинают примерно на две недели раньше, чем в обычной грядке.

Очень важно, чтобы весной листва вышла, как я уже говорил, не слишком тронутая гниением, но она не должна быть и целой. Хороша листва березовая и осиновая. Хуже кленовая. Лист у клена жесткий и надо, чтобы его потрепало заморозками и он пообмяк. В этом случае весной листва в грядке начинает быстро перегнивать, отдавая тепло и пищу растениям. Тогда огурцам не потребуется практически никакой подкормки. Надо, конечно, следить за их развитием и вовремя приходить на помощь. Но этой помощи ничуть не больше, чем при выращивании на коровьем навозе.

Бывало, что я заготавливал по 25-30 мешков листвы. Их хватает для парника высотой до 90 сантиметров. Чем больше слой листвы, то есть выше грядка, тем больше уверенности, что заморозок не повредит растения.

Парники у меня небольшие, даже можно сказать крохотные, общим размером от силы 4 квадратных метра. Но поскольку огурцы начинают плодоносить рано, а кончают поздно, общий урожай достаточен для нашей семьи и для свежего потребления, и для заготовок на зиму. А лучшими по вкусу считаю сорта **НЕРОСИМЫЕ** и **ДЕМИДОВСКИЕ**.

Троя Федорович ПШЕНИЧНИКОВ,
Ивановская область, г. Фурманов

Картофель, будь здоров

"Дачница" № 10



Девять лет я живу в селе, у меня огород 15 соток. Вот уже 3 года я выкапываю картофель, а на нем светло-коричневые сухие пятна, а в погребе картошка начинает гнить. Как бороться с такой напастью?

Татьяна Георгиевна ОСИПОВА,
Самарская область, с. Обшаровка

Могу только предположить, что Т.Г. Осипова относится к многочисленной армии сельских жителей, которые выращивают картофель несколько лет на одном и том же месте. Внося навоз, что называется «от души» (благо у многих своя скотина), они поддерживают плодородие почвы, но в почве все равно накапливаются болезнетворные микроорганизмы, и с каждым новым сезоном картофель становится все более подвержен различным заболеваниям.

Клубни могут выглядеть здоровыми, а вот кусты мельчают, рано засыхают, резко снижается урожай. Болезни эти приводят к вырождению посадочного материала. Бороться с ними можно только полной сменой семенного материала, а зачастую и сорта. И конечно, необходим севооборот.

Что касается пятен на клубнях, то они могут быть признаком заражения грибными болезнями, также связанными с многолетним выращиванием картофеля на одном месте. Наиболее распространенные - фитофтороз и антракноз. Они начинаются с листьев и стеблей, проявляются в виде различных пятен и заканчиваются

полным отмиранием ботвы. Если картофель не окучивать, то болезнетворные микроорганизмы с дождевой водой проникают на клубни, которые покрываются пятнами. А от пятен начинается загнивание картофеля при хранении, заражается и посадочный материал.

С грибными болезнями можно бороться, опрыскивая кусты картофеля в период бутонизации различными препаратами (они имеются в продаже в магазинах в достаточном количестве).

А еще я бы посоветовал выбирать фитофтороустойчивые сорта картофеля, например, **ДЕТСКОСЕЛЬСКИЙ, ГОЛУБИЗНА, УДАЧА, ЛУГОВСКОЙ**.

Чтобы картофель не гнил при хранении, произведите его санитарную выдержку недели две в темном прохладном месте. Переберите и только после этого ссыпьте в погреб или подвал. Хранилище должно быть сухим и продезинфицированным (самый простейший способ - опудрить дно и стенки сухой известью). Сильно зараженные грибом подвалы протравливают медным купоросом и хорошо просушивают любым электрообогревателем, электролампами.

Семенные клубни отбирают из лучших кустов и озеленяют на свету дней десять, переворачивая их по мере озеленения. Такие клубни очень редко загнивают. Хранят их отдельно, так как они непригодны в пищу. Перед посадкой проращивают на свету или во влажной среде, например, в опилках или торфе. **Не следует высаживать клубни непроросшие или с недоразвитыми и тонкими ростками. Это прямой путь к заражению картофельного участка различными болезнями.** Но все-таки я считаю, что наиболее радикальный способ избавиться от болезней - севооборот.

Пишу об этом еще и потому, что владельцы больших сельских участков являются основными поставщиками продовольственного и семенного картофеля на рынок, и в их интересах получить максимально полноценную культуру. Надо давать земле года два-три «отдохнуть» от картофеля.

Буду благодарна, если на страницах «Дачницы» вы расскажете, как избавиться от вредителя картофеля. Это тонкий червь белого цвета, который точит клубни насквозь. Такой картофель становится непригодным к употреблению.

Ваша читательница
Л.В. БОРОДИНА,

Самарская область, г. Октябрьск

Скорее всего речь идет о проволочниках - личинках жуков-щелкунов. Именно они прогрызают в клубнях ходы и делают их непригодными для хранения.

Обычно заботливые дачники от проволочников не страдают. Ведь, как правило, этот вредитель - спутник злаковых сорняков типа пырея. **Не будет на участке пырея - не будет и проволочников, которые, к тому же не любят и щелочных почв.** Щелочными почвы становятся при удобрении их золой. А в том же Октябрьске, да и в других населенных пунктах, печную золу зимой сыпят куда угодно, только не на огород. И пропадает хорошее удобрение, с помощью которого можно повысить урожай и улучшить структуру почвы.

В прошлое сухое и жаркое лето на картофеле встречались картофельные блошки - мелкие темные жучки длиной до 3 мм. Правда, они повреждают листья не так катастрофически, как колорадский жук. Главная опасность листогрызущих насекомых - они переносят вирусные заболевания. Поэтому бороться с ними нужно, даже если их мало, чтобы потом не удивляться, почему вдруг из хороших здоровых клубней на следующий год выросли больные растения.

На вопросы отвечал
Валерий Владимирович БЕЛИК,
г. Сызрань

(Окончание.
Начало в "Дачнице" № 9).

Насекомоопыляемые однолетние овощные культуры: тыквенные, физалис, овощные бобы, брокколи, укроп.

Для сохранения чистоты сорта у перекрестноопыляющихся овощных культур необходима строгая пространственная изоляция между цветущими растениями разных сортов.

Овощной горох

Для получения зрелых семян гороха семенные растения выдерживают еще 3-6 недель (в зависимости от сорта и погоды) после сбора горошка для еды. За это время сахар в горошинах переходит в крахмал, семена грубеют, засыхают, приобретая характерную для сорта окраску (желтую или зеленую) и форму (гладкую или морщинистую). Створки боба грубеют, становятся белесыми, засыхают. Растения выдергивают, когда стебли, листья и два-три нижних боба приобретают бурую окраску. Плетя досушивают под навесом в подвешенном состоянии. Вылущенные горошины рассыпают в один слой в сухом теплом помещении и подсушивают несколько дней.

Основной помехой в получении качественных семян гороха могут стать затяжные дожди в последние недели созревания семян. Когда подсыхающие створки бобов намокают и лопаются, влага проникает внутрь, и горошины начинают прорасти. К таким же печальным последствиям могут привести даже один-два незначительных дождика, если бобы лежат на земле. Следовательно, **семенные растения не только высокорослых, но и низкорослых сортов гороха должны иметь опору.**

При затяжных дождях даже опоры не могут надежно предохранить зреющие семена от порчи. Поэтому плети убирают до их побурения, как только створки бобов побелеют и огрубеют. Растения выдергивают и подвешивают корнями вверх под навесом или на чердаке. Вылущивают бобы после полного засыхания ботвы и бобов.

Фасоль

В отличие от гороха, это растение теплолюбивое, особенно

Свои семена: хлопотно, но надежно

выющиеся сорта. Фасоль не является исконной культурой Нечерноземья, поэтому имеет смысл адаптировать понравившийся сорт к условиям вашей местности. Сделать это можно только из года в год получая собственные семена. Чтобы не ухудшился сорт, придерживайтесь следующих рекомендаций.

- Ведите как базовые только раннеспелые сорта кустовой фасоли.

- Семена выющейся фасоли собирайте только в самые благоприятные для этой культуры годы - жаркие, солнечные, сухие.

- Выращивайте фасоль через рассаду, высаживая на семенные цели самые сильные и быстро развивающиеся растения.

- Следите, чтобы во время цветения семенных растений поблизости не было других цветущих сортов.

- От семенных растений не берите лопаток для еды, а первые же завязавшиеся бобы оставьте до созревания семян.

- Через две недели после начала цветения удаляйте все новые бутоны.

- Если позволяет погода, оставляйте семенные растения на грядке как можно дольше, вплоть до полного засыхания листьев и плодов и отвердения семян.

- В дождливую погоду или при угрозе заморозков растения с недозрелыми бобами и зелеными листьями выдерните из почвы и разложите или подвесьте в сухом помещении до полного засыхания, после чего вылущите семена.

- Дополнительно просушите в течение нескольких дней рассыпанные тонким слоем семена вблизи отопительного прибора.

О качестве семян фасоли можно легко судить по их окраске. Наличие бурых пятен или общее побурение - признак плохого качества.

Салат

Посеянный ранней весной, салат в середине лета формирует семенные побеги с соцветиями-корзин-

ками, которые зацветают и созревают не одновременно. В неблагоприятные годы семена не вполне вызревают. Поэтому, чтобы получить чистосортные и качественные семена, имейте в виду, что:

- Лучший способ получить полноценные семена - выращивать салат через рассаду.

- В каждый сезон следует оставлять на семена только один сорт. Салат - самоопыляющаяся культура, но если расстояние между цветущими растениями разных сортов менее 100 м, насекомые вполне могут сослужить плохую службу, занести чужую пыльцу и переопылить их.

- Не пригодны для получения семян цветоносы, образовавшиеся до развития крупного плотного кочана (кочанный салат) или до наращивания листовой массы (листовой салат). Они должны быть удалены. Есть две основные причины преждевременного стеблевания салата - азотное голодание и загущенность посадок. Обе агротехнические ошибки не дадут возможность получить качественные семена. Если преждевременное стебление наблюдается более чем у 5% растений, в этот сезон вообще не оставляйте культуру на семена.

- Облегчит выход цветоносного стебля крестообразный надрез в верхней части зрелого кочана.

- Цветение салата продолжается 3-6 недель. Соцветия, которые зацветают во вторую половину этого срока, заведомо не дадут полноценных семян. Поэтому оставляйте только первые, не более 1/3 от общего их числа, а остальные удаляйте.

- Сигналом для срезки семенных побегов служит появление первых хохолков (летучек). Верхние части побегов, срезанные примерно на 1/2 или 1/3 их длины, подвешивают или раскладывают для просушки на 2-3 недели, после чего семена собирают.

Т. Ю. УГАРОВА, доктор биологических наук, г. Москва

На грядках - пламя флоксов



Лучшие места для посадки флокса метельчатого - защищенные от холодных, иссушающих ветров поляны среди редких деревьев и кустарников, где зимой накапливается много снега. Поверхность участка должна быть ровной или с незначительным уклоном для стока лишней талой и дождевой воды.

В наших условиях сажать флоксы лучше весной (конец апреля - середина мая). При осенней посадке (конец августа - начало сентября) они не успевают укорениться и зимой могут вымерзнуть. Сажать лучше в пасмурную погоду и обязательно во влажную землю. Каждая деленка должна иметь три-четыре нетронувшиеся в рост почки и мочковатую корневую систему. Посадочную яму выкапывают в зависимости от размера корневой системы, чтобы она размещалась в ней свободно. Корни расправляют в разные стороны, они не должны смотреть вверх. Верх корневища нужно расположить на 3-5 см ниже поверхности почвы. Установив куст, ямку засыпают землей, прижимая почву к корням. Перед посадкой хорошо бы налить в ямку воды и сажать корневище или укорененный черенок в грязь. Проследите за глубиной посадки. Мелко посаженные кусты «выпирают» из земли, корневище и почки оголяются. Летом они страдают от солнца и ветра, а зимой часто погибают от вымерзания. У глубоко посаженных кустов образуется второй ярус корней, из-за этого стебли

быстро древеснеют, нижняя часть корневища отмирает. Развитие куста замедляется.

Площадь питания каждого куста - до 0,2 кв. м (5-7 саженцев на 1 кв. м). После посадки растение сразу же поливают из расчета одно ведро на три-шесть кустиков. Затем в

течение недели ежедневно проводят полив по вечерам, особенно если стоит сухая и жаркая погода.

Флоксы любят минеральные удобрения. Внесение азотных удобрений (1,5 г селитры на 1 кв. м) помогает усиленному развитию побегов и листьев. Фосфорные и калийные удобрения способствуют обильному цветению и повышают зимостойкость растений. С появлением бутонов флоксы подкармливают полным минеральным удобрением (15 г азотных, 25 г фосфорных и 10 г калийных на 1 кв. м). В конце цветения вносят 25 г суперфосфата и 10 г хлористого калия. Такие подкормки нужны флоксам только первого года жизни, со второго же года цветам необходимы азотные удобрения (25 г фосфорных и 10 г калийных на 1 кв. м). Помимо этого, флоксы следует поливать микроэлементами: бором и марганцем (2-3 г борной кислоты и 0,1-0,2 г марганцовокислого калия на ведро воды). Расход жидкости - 1 ведро на кв. м. Поливают растения один раз в сезон во время активного роста.

Большую пользу приносят и жидкие подкормки: перебродившим коровяком в разбавлении 1:15, куриным пометом - 1:25, раствором мочевины или аммиачной селитры - 15-20 г на ведро воды. Расход жидкости 10 л на 1 кв. м.

Очень хорошо сочетать минеральные удобрения с органическими. При мульчировании флоксов мелким перепревшим навозом, компостом или перегноем

слоем 2-3 см внесенные минеральные удобрения лучше усваиваются.

Важнейший элемент ухода за флоксами - это систематический полив. Почва, на которой растут флоксы, все время должна быть во влажном состоянии.

Необходимо позаботиться и о защите флоксов в осенне-зимний период. Если зима умеренно холодная, флоксам нужен снеговой покров не менее 30 см, а если суровая - 50 см. В месте перезимовки почек возобновления температура не должна превышать 12-14°C. Когда почва начнет подмерзать, можно укрыть флоксы утепляющим материалом (соломой, лапником, листвой).

Пережной же оказывает утепляющее действие лишь при незначительном снижении температуры. Опилки сильно промерзают и задерживают оттаивание почвы весной.

Причиной вымерзания флоксов может быть плохая приживаемость растений после посадки и угнетенное развитие в засушливый период. Лучше всего зимуют молодые 2-3-летние кусты. У старых корневища с почками возобновления поднимаются к поверхности почвы и в большей степени реагируют на неблагоприятные условия.

Зимостойкость флоксов можно повысить, если внести калийные и фосфорные удобрения примерно за месяц до конца вегетации.

Со временем кусты флокса все больше разрастаются. С ростом корневища увеличивается количество почек, закладываемых на нем, поэтому на кусте с каждым годом появляется все больше стеблей. На 4-5-м году жизни корневище уплотняется, растение истощает почву в зоне распространения корней, и кусты «стареют». Их можно «омолодить» - выкопать, разделить на части, удалить отмершие и гнилые корни, а также очень старые одревесневшие части.

Галина Александровна РАЗУМОВА,
г. Бердск-8, НСО, пос. Агролес

Здравствуйте, уважаемая редакция моей любимой газеты «Дачница».

Я постоянный ваш читатель, подписчик. Ваша газета очень нужна как опытным садоводам, так и начинающим. Газета очень интересна, охватывает обширный круг вопросов и интересов. Здесь можно узнать обо всем: о цветах, овощах, о плодовых деревьях и кустах. А еще о хороших людях, которые, слава Богу, у нас еще есть. Именно им через вашу газету я хочу сказать огромное спасибо за их добросовестность, честность, порядочность. И в частности, благодарю **Александра Дмитриевича СМЕРНОВА** из г. Владимира. Я через вашу газету узнала его адрес. Сейчас переписываюсь с ним, сделала заказ - и он тут же поспешил его выполнить. Правда, кое-что не возшло, но он прислал письмо, что повторит заказ. Вот такой это заботливый, внимательный и добросовестный человек. Крепкого ему здоровья, успехов и удачи во всех делах, тепла душевного и всего самого доброго.

Кто еще не писал этому человеку, напишите, попросите выс-

Ты нужна, "Дачница"!

лать каталоги и, я уверена, вы не останетесь равнодушными, так как у него очень большой ассортимент саженцев и семян. Вот его адрес: 600028, г. Владимир, 24-й проезд, д. 12.

И еще хочется поблагодарить **Ивана Дмитриевича РЯПОЛОВА** (305000, г. Курск, ул. Зеленко, д. 6А, кв. 104) и **Андрея Николаевича Щербакова** (404040, Волгоградская обл., г. Николаевск-2, ул. Ломоносова, д. 73, кв. 2).

Всем им я желаю добра, здоровья и всяческих успехов в их очень нужном деле.

Но еще хочется обратиться через вашу газету к **Геннадию Ивановичу РОЕНКО**. С прошлой зимы жду его ответа, но он упорно не хочет мне отвечать.

Так же как и Вячеслав Борисович Карев. Ему я писала ранней весной, но, как говорится, «воз и ныне там».

Шлю "привет" **Ольге Павловне АНДРИАНОВОЙ**, от которой тоже нет моего заказа.

А также хотелось бы знать, полу-

чу ли я тюльпаны от фирмы «Среди цветов» (Москва, а/я 225).

В свою очередь, через вашу газету мне хочется спросить знающих людей о тонкостях выращивания таких культур, как лаванда (я покупала семена, но они почему-то не взошли), ландыш розовый, лавр, лагения, айва + яблоня (гибрид), жимолость, желтая малина, тладианта.

Сама я могу предложить желающим садовую черемуху, скрещенную с вишней, и крупноплодную американскую ежевику.

Людмила Юрьевна КОРЕКИНА, 606600, Нижегородская обл., г. Семенов, ул. Советская, д. 22

ОТ РЕДАКЦИИ:

Думаем, что прочитав это письмо, читатели смогут правильно сориентироваться и будут заказывать посадочный материал только у добросовестных садоводов.

Просим и в дальнейшем сообщать нам о несвоевременном получении заказов и качестве семян и саженцев.

Семена - в аптеке

Дорогая редакция, мне очень нравится ваша газета. Все статьи в ней интересны и полезны. Встречаются письма с болью, с просьбой помочь достать редкие семена лекарственных растений.

Хочу сказать, что часто такие семена все желающие могут приобрести в ближайшей аптеке, и не 10-20 штук, а в несколько раз больше. В прошлом году я так приобрела семена расторопши и посадила. Всходы были стопроцентные, 20 зерен от упаковки не составляли даже десятой доли от общего веса. В этом году также собрала семена полпалы. Содержимое упаковки, а это мелко резанные стебли и соцветия, тщательно перетерла между ладонками и просеяла через сито, черные блестящие очень мелкие семена упали сквозь ячейки сита, а траву мы, используем для отвара.

Из цветов мне очень нравятся необычные астры. Три года назад я приобрела сорт Ежик. Мне прислали его дважды, но цветы были совершенно разные: одни игольчатые, а другие по форме похожи на ежа. И вот эти последние просто очаровательны: крупные, на кусту 5-6, не требуют прищипки, малиновые, на прочных цветоносах. Еще люблю хризантемы, у меня их 13 сортов - и крупноцветковых, и мелкоцветковых. Осенью весь двор горит от яркого желтого до свекольного насыщенного цвета, и на душе светло и радостно.

Желающим могу выслать семена в ограниченном количестве по разумным ценам. Письмо с конвертом обязательно. Мой адрес: 404040, Волгоградская область, г. Николаевск, ул. Партизанская, д. 72, кв. 1.

Надежда Викторовна АКУЛОВА

КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КАКТУСОВ- КОРИФАНТОВ

при Самарской
областной станции юннатов

ПРИГЛАШАЕТ

любителей домашнего
цветоводства на юбилейную
выставку кактусов,
посвященную 25-летию клуба.
Выставка состоится 19, 20, 21 мая
в помещении станции юннатов
по адресу:

г. Самара, ул. Врубеля, 19.

ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ.

Проезд трамваем 23, 4, 21
маршрутов, остановка:
«Улица Мичурина».

ПРОДАЮ

- Дачу в с/т Белозерки, 6 соток, дом - мансарда 6х6, туалет каменный, плодоносящий сад. Емкость, вода по графику. Тел. 19-26-15 (после 17 ч.).
- Сетку-рабицу 20 рублей рулон. Тел. 38-05-21.

Старый друг лучше новых двух

Хотим поблагодарить через вашу газету Павлова Владимира Геннадьевича из Новгорода, автора статьи «Луковка совершенно здорова» в «Дачнице» N 24 за 1998 год.

Мы выписали у Владимира Геннадьевича гладиолусы. Посадочный материал он прислал замечательного качества, очень аккуратно, если не сказать с любовью, упакованный. И недорого. Большое спасибо вам, Владимир Геннадьевич, за радость, которую вы подарили группе женщин с Волжского автозавода г. Тольятти.

В прошлом году я выписала посадочный материал у фирмы «Среди цветов» (г. Москва). Вот у них ни любви, ни совести нет - это я теперь точно могу сказать. Цены и в каталоге были указаны очень высокие - от 8 до 22 руб. за 1 луковицу гладиолуса 1-го разбора. Каково же было мое изумление, когда, получив посылку наложенным платежом, я обнаружила, что они еще выше указанных в каталоге из-за взявшихся невесть откуда нескольких коэффициентов. А

уж материал! Луковицы 1-го разбора оказались в диаметре от 1,2 см до 1,6 см! В результате летом вместо радости я чуть не плакала от огорчения - из 8 шт. присланных фирмой гладиолусов взошли только 4. А зацвели только два - чахлах. И это на сумму 150 рублей!

Другое дело - цветоводы-любители. Они действительно любят цветы. И не обманывают заказчиков. Спасибо и вам, тем, кто с душой делает эту газету. Знали бы вы, как мы с нетерпением ждем очередного номера. Людям, близким к земле, но вынужденным всю жизнь трудиться на заводе и лишь в субботы и воскресенья «отводить» душу на даче, очень нужны вы, ваша замечательная газета и такие любители-цветоводы, как Владимир Геннадьевич Павлов.

С уважением,
Татьяна Михайловна ЗЛОБИНА.
К моему письму присоединяются все, кто получил посадочный материал от ПАВЛОВА, ШАВЕЛА, МЕЛЬНИКОВА, ФИЛАТОВА, СМЕРНОВА.

Скорее украшение, чем овощ

В одном из номеров «Дачницы» было объявление Н. Г. Байды о «красном» огурце или тладианте.

Я посадила тладианту, часть клубней подарила друзьям по работе. У них и у меня было море цветов и ни одного огурца. Потому что на них одни мужские цветы. Чем это можно объяснить?

Галина Николаевна СУХОВА,
Башкортостан, г. Стерлитамак

ОТ РЕДАКЦИИ:

Тладианта - двудомное растение, то есть имеет и женские, и мужские растения. Мужские, естественно, не плодоносят. Женские экземпляры вырастают из семян редко, поэтому лучше размножать эту культуру отрезками или клубнями с «женских» лиан, на которых были плоды. Вам не повезло - попались семена мужских экземпляров.

Ты - мне, я - тебе

Уважаемые дачники! Обращаюсь к вам с просьбой. Мне бы очень хотелось поменять имеющиеся у меня семена японской айвы на семена помидоров и перца. В обмен или по сходной цене мечтаю также приобрести укорененные розы, особенно плетистую. И еще. Осенью у меня будет много семян амаранта. Так что кому надо - обращайтесь по телефону 56-20-07. Прошу также откликнуться самарских дачников, у которых растет актинидия. Заранее всем благодарна.

Мой адрес: 443114, г. Самара,
пр. Кирова, д. 371, кв. 41,
Е.Н. ГОЛУБЕВОЙ.

Приходите за газетами

В ЭТИХ КИОСКАХ ЗАО «ПЕЧАТЬ» ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ НЕ ТОЛЬКО ПОСЛЕДНИЕ, НО И ПРЕДЫДУЩИЕ НОМЕРА ГАЗЕТ «ДАЧНИЦА» И «ДАЧНЫЙ МИР».

Киоск N 1	пл. Революции - ул. Куйбышева, 58;
Киоск N 2	пл. Революции - ул. Венцека, 32;
Киоск N 3	ул. Мичурина - ул. Клиническая;
Киоск N 4	ул. Антонова-Овсеенко - ул. Советской Армии, 132;
Киоск N 5	ул. Галактионовская - пер. Специалистов;
Киоск N 6	ул. Партизанская, 178;
Киоск N 7	ст. Метро «Гагаринская»;
Киоск N 8	ул. Самарская, 205а;
Киоск N 10	ул. Ново-Вокзальная, 128;
Киоск N 11	ул. Ново-Садовая - ул. Аминева;
Киоск N 12	ул. Г. Димитрова, 95;
Киоск N 13	ул. Масленникова - ул. Мичурина;
Киоск N 14	ул. Полевая - ул. Арцыбушевская;
Киоск N 15	ул. Революционная - Московское шоссе;
Киоск N 16	ул. Ново-Садовая - Овраг Подпольщиков;
Киоск N 17	пер. Костромской (з-д «Прогресс»);

ТЦ «Атлант»;

Лоток в «Тисизе»;

ТЦ «Акваариум», ул. Мичурина; ТЦ «Кентавр», пр. Ленина;

ТЦ «Регина», ул. Аэродромная.

БАНК ДАННЫХ КОЛЛЕКЦИОНЕРОВ

Если вы хотите найти морозостойкие сортовые: абрикосы, виноград, фундуки, алычу, черешни, персики, декоративные кустарники: рододендроны, древовидные пионы, гортензии, крупноцветковые клематисы... и так далее.

Банк данных коллекционеров растений оказывает помощь в поиске редких растений. Бесплатно высылаются общий список растений. В письме обязательно укажите, какие растения вас интересуют, вложите конверт для ответа.

Адрес: 121059, г. Москва, а/я 38,
В. В. Битунов. Электронная почта:
bdkr@bdkr.msk.ru.

Как подписаться на «ДАЧНИЦУ» В ГАЗЕТНОМ КИОСКЕ?



ОЧЕНЬ ПРОСТО:

1. Выберите ближайший от вашего дома или места работы киоск «Роспечати».
2. Заполните квитанцию, отметив месяцы, в течение которых вы хотите получать газету, оплатите подписку и получите «корешок» от квитанции.
3. Два раза в месяц, после 1-го и 15-го числа, приходите в киоск «Роспечати», покажите киоскеру «корешок», распишитесь в ведомости и получите свежий номер «Дачницы».

Для тех, у кого сломан почтовый ящик, или газеты из него всегда пропадают - это самый надежный способ.

Подписной индекс

31018

Хочу выращивать стевию

Я прочитала в одном из номеров про стевию. Многолетнее растение, которое можно применять как заменитель сахара.

Буду очень благодарна, если кто-то сможет выслать посадочный материал стевии наложенным платежом.

Мой адрес: 412400, Саратовская область, г. Аткарск, ул. Чапаевская, д. 130, О. В. БАРАБАНОВОЙ.

Я слышала о таком растении как стевия, которое можно использовать как заменитель сахара. Может, у кого есть на продажу. Так хотелось бы завести на своем участке это растение.

Мой адрес: 692090, Приморский край, п. Кировский, ул. Шмаковская, д. 39, Людмиле Александровне ПОЗЫВАЙЛО.

Если надоели кроты

Подскажите, пожалуйста, как избавиться от слепыша (разновидность крота). Я уже не верю, что он питается только личинками. Три года он уносит с моего огорода все, что растет в земле: чеснок, лук, морковь, картошку, сельдерей, петрушку и так далее. Не трогает только помидоры, огурцы, перец. Земля сплошь в норах. Посадила четыре ведра картошки, а накопала 2, да и то один горох. Потому что слепыш уже выбрал крупную. Вот и подумаешь, сажать что-то или нет...

Нина Савельевна МАРШАЛКО, г. Тольятти

Кротов относят к полезным для человека животным. Однако, когда они поселились у меня на участке, приятного мне было мало.

Обычно кроты селятся на огородах, расположенных на опушках леса или вблизи от них, в долинах рек. Для детенышей устраивают гнезда на глубине до 1 м, как правило, под деревом.

Боролся я с ними различными методами, но наиболее эффективным оказался вот какой. Весной до рождения детенышей я установил пружинные кротоловки в кротовый ход по две штуки, направив их в разные стороны. Кроты исчезли.

М. Г. СМАГИН, г. Пермь

Где затерялся мицелий вешенки?

В свое время я очень любила собирать грибы, заготавливать их впрок. Сейчас я уже пенсионерка со стажем и не могу, как прежде, бродить по лесу. Поэтому я всегда с интересом и завистью читаю в «Дачнице» и «Дачном мире» статьи о грибах-вешенках, которые можно выращивать на участках. В разное время я написала письма с просьбой прислать мне мицелий вешенки двум авторам этих материалов: Елене Анатольевне Рабаевой и Гузель Максutowне Мигушкиной. Но хотя в своих статьях они обещали выслать мицелий, я так и не дождалась никакой весточки. А так верила им, надеялась.

Недавно же я прочитала в «Самарской газете» заметку, где Валерий Кондаков описывает свой опыт выращивания опят на подоконнике.

Дорогие Елена Анатольевна, Гузель Максutowна и Валерий! Прошу вас, откликнитесь! Буду вам очень благодарна...

Антонина Михайловна СИДОРОВА,
443016, г. Самара, Гвардейский пер.,
д. 7, кв. 2

**Самарские
ИЗВЕСТИЯ**

ЛИДЕР
ЕЖЕДНЕВНОЙ
ПРЕССЫ



Продолжается подписка на газету «Самарские известия»

на второе полугодие 1999 года.

Обратите внимание! Подписка производится

по ДОКРИЗИСНОЙ ЦЕНЕ!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 52383.

Мелкие - самые красивые

Часто цветоводы-любители жалуются - были красивые гладиолусы, а теперь стали плохие. Говорят, переопылились. Нет, переопыление произойдет лишь при семенном размножении - если вы соберете семена и вырастите из них гладиолусы. Дело в том, что чем красивее гладиолусы, тем меньше у них бывает деток и размер их меньше. Когда детки собирают все вместе с разных гладиолусов, то весной при посадке мелкую детку, считая ее негодной, часто не сажают, а потом удивляются - почему исчезают лучшие экземпляры. Когда детка лежит в одном пакете со взрослыми по сортам, этого не произойдет. Весной я сажаю их тоже по сортам - взрослые луковицы и детки одного сорта.

Детки не очищаю, а надавливаю на кожицу, чтобы она треснула - тогда к ней лучше поступает влага и она быстрее прорастает.

Крупная детка ранних сортов при хорошем уходе зацветает в это же лето, но обычно цветение бывает на следующий год. Летом посадки пару раз подкармливаю, поливаю. Цветы срезаю, стараясь оставить все листья - так луковицы бывают крупнее. Выкапываю их в конце сентября, сразу же отрываю старую детку - она легко удаляется, пока свежая.

Каждый сорт кладу в отдельный подписанный пакет вместе с отобранной деткой. Детки любого размера с поврежденной ко-

жицей выбраковываю - они за зиму высохнут. Раскладываю открытые пакеты - для просушки в места с температурой ближе к +30°C. В первые две недели обрабатываю луковицы фундазолом: в трехлитровую банку сыплю две-три столовые ложки фундазола, высыпаю туда же 10-15 луковиц, очищенных от комочков земли, закрываю банку крышкой и трясу. Достāju их и кладу другие. Детки не обрабатываю. После обработки в каждый пакет можно положить по одному-два зубчика очищенного чеснока.

Дома гладиолусы находятся 1-1,5 месяца, затем я их опускаю в подвал. Когда подвала не было и гладиолусов было поменьше, я их хранила около балконной двери.

Коллекция гладиолусов у меня невелика - сорок с небольшим видов, но отобраны лучшие, в основном гофрированные двухцветные.

Высылаю семена редких цветов, пряных, лекарственных культур, луковицы лилий, новинки селекции гладиолусов, высокоурожайный картофель 18 сортов, саженцы декоративных и плодовых кустарников.

Е. Ф. ЛЕЩИКОВА,
398046, г. Липецк, а/я 545

"Дачница" № 10

ЧИТАЙТЕ в следующем номере:

Получить крупные луковицы чеснока можно с помощью несложных агрономических приемов, о которых расскажет «Дачница» № 11.

Правильно и вовремя начать борьбу с фитофторой помогут советы ученого-картофелевода. Опытом выращивания картофеля делится наш автор из Тюменской области, а огородник из Бузулука предлагает свой метод борьбы с проволочником.

Вырастить пряный эстрагон несложно. Но и у него бывают свои «капризы».

Актинидия хорошо размножается зеленым черенкованием, а дорастить черенки до взрослого, плодоносящего растения помогут рекомендации садовода из Тольятти.

Отчего могут погибнуть лилии? На вопросы наших читателей отвечает известный сарский цветовод Геннадий Николаевич Овечкин.

ПРОДАЮ

Саженцы клематисов трехлетки разных цветов, многолетники цветков. Обращаться: г. Самара, 443009, ул. Краснодарская, д. 31, кв. 8.

"ЗЕЛЕННЫЙ ОСТРОВ"

СПЕЦИАЛЬНАЯ СЕРТИФИКАЦИЯ
ОСООДНЫМИ ВРЕДИТЕЛЯМИ

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

г. Базымаанный пер. 9, т. 22116178

Вся для воды и газа проектирование и монтаж

Газовые котлы, колонки, счетчики зап. арматура, фитинги, жестяные работы и многое другое...

г. Самара, ул. Товарная 39
тел. 58-67-71 6, 58-59-36

Лицензия СЭСМ 06/0064034

ЗАО "ЧАПАЕВСКИЙ СИЛИКАТНЫЙ ЗАВОД"

РЕАЛИЗУЕТ

силикатный условный	483
керамический лицевой марка 200	1242
керамический рядовой марка 200	948

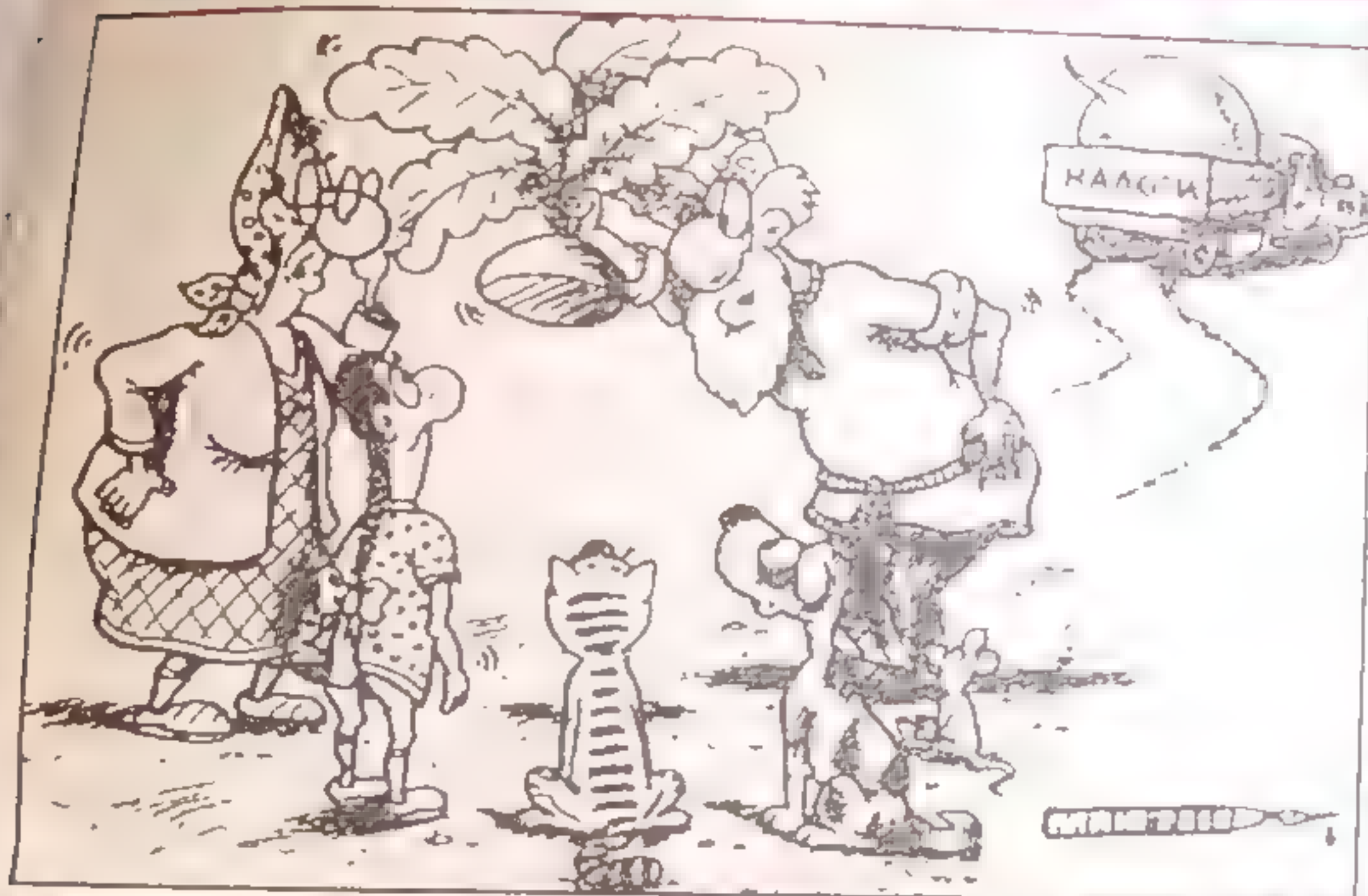
(руб./1 тыс. шт.)

Тел. в Чапаевске:
(8 239)
3-05-65,
3-02-29

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!
10 НЕДЕЛЬНИК

№39 (148)



10 СТРОЧЕК НА ОТВЕТ

ЧЕРНЫЙ ДРАКОН И ЛЕТАЮЩАЯ ЛАСТОЧКА

Хотелось бы узнать из вашей газеты, полезны ли чай «Черный дракон» и китайская «Летающая ласточка»? Помогают ли лечебные чаи?

О. ГАВРИЛОВА,
г. Саратов.

Без сомнения, польза от чаев есть. Чай и сам по себе очень полезен и с травами, конечно, тоже. Вопрос в другом: соответствует ли

рекламное обещание конечному результату?

Что тут скажешь? Все люди индивидуальны. Относительно рекламируемых чаев для похудения выяснилось, что эффект от них как от принятия мягких слабительных. Конечно, если пища побыстрее покидает кишечник - это хорошо, ведь запоры очень вредно влияют

на организм, способствуют накоплению веса

Но похудеете ли вы стремительно и бесповоротно да еще до желаемого веса при помощи одного лишь «чая для похудения» - весьма проблематично.

Во всяком случае в редакции о таких случаях не слышали, если не считать рекламных заметок

ЛУЧШЕЕ ПИСЬМО

НА СЕБЕ ИСПРОБОВАЛА

Приз за лучшее письмо номера получает в этот раз Наталья Ивановна СИЗОВА из г. Балахна Нижегородской области за ее письмо «Исчезла «женская» проблема». Чем «подкупило» нас это короткое письмо? Во-первых, тем, что Наталья Ивановна отозвалась на одну из «просьб о помощи», а мы очень ценим такие конкретные и оперативные отклики. Во-вторых, тем, что совет читательницы основан на ее личном опыте, а значит, имеет смысл его опробовать!

Ждите письма д. 50 рублей на этот раз ваши

АНКЕТА-2000

ПОПАЛ В ДЕСЯТКУ- И ВЫИГРАЛ ПОДПИСКУ

Дорогие друзья!

Вы, конечно, помните, что в одном из августовских номеров мы предложили вам ответить на вопросы читательской анкеты. Всем, кто откликнулся на наш призыв, огромное спасибо. В адрес редакции пришло более полутора сотен писем с заполненными анкетами! Ваши советы и пожелания очень важны. В ближайшее время «Анкета-2000» будет служить нам, журналистам, компасом в море читательских вкусов и пристрастий.

Ну а теперь - результаты розыгрыша «Анкеты-2000». Как мы и обещали, 10 человек, приславших нам заполненную анкету, получают призы - бесплатную подписку на «Твое здоровье». Имена счастливи-

ков определил лототрон. Это:

- М.А.Орлянкина из Н.Новгорода;
- О.М.Боброва из г.Богородска;
- В.Н.Морозова из г.Лысково;
- П.С.Железов из г.Городца;
- семья Габзетдиновых из г.Сарова;
- Л.Е.Лелекина из г.Арзамаса;
- Г.Я.Кобзарь из пос.Чистое Чкаловского р-на Нижегородской области;
- В.В.Калагин из с.Вороново Подольского р-на Московской области;
- Сурмнева (инициалы, к сожалению, не указаны) из С.-Петербурга;
- Л.П.Чалова из г.Дзержинска Нижегородской области.

СМЕХОТЕРАПИЯ

- Как прожить до 100 лет?
- Очень просто: выпивайте каждое утро по чашке горячего чая в течение 62400 недель.
- ...
- Доктор, когда я становлюсь на голову, кровь ударяет мне в голову. Становлюсь на ноги, а кровь мне в ноги не бросается. Почему это?
- В ногах нет пустот.

ВЫ СПРАШИВАЛИ...

КРОВЬ ПОД МИКРОСКОПОМ

Часто говорят, что нужно обязательно сдать анализ крови, чтобы избежать ошибок в диагностике. Действительно, врачи иди-

которые борются при токсическом воздействии на организм вредных веществ. Норма базофилов - когда их процент от 0,1 до 0,5%

паление в организме или присутствие токсинов в крови. Норма РОЭ у женщин - 2-7 мм. у

Льготная
ИНДЕКС 42020
для нижегородцев

КРОВЬ ПОД НАЖИМ

ВЫ СПРАШИВАЛИ...

Часто говорят, что нужно обязательно сдать анализ крови, чтобы избежать ошибок в диагнозе заболевания. Прошу написать в газете, каким должен быть анализ крови у здорового человека?

З.И.ГОРБУНОВА, г.Кстово.

1. Эритроциты - красные клетки крови. Какова их роль в организме? Они доставляют кислород из легких в ткани и выносят углекислый газ из тканей в легкие. Норма эритроцитов у мужчин - 4,5-5,5 млн/куб.мм у женщин - 3,5-4,5 млн/куб.мм.

2. Гемоглобин (Hb) - красный пигмент в составе эритроцита. Если человек средних лет много занимается физическим трудом, гемоглобин может быть занижен а если много белковой пищи, то гемоглобин может быть завышен. То есть уровень гемоглобина зависит от образа жизни. Норма гемоглобина у мужчин - около 150. У женщин - около 135.

3. Цветной показатель говорит о качестве гемоглобина. А в чем проявляется его качество? В том, как он снабжает ткани кислородом. Норма цветного показателя 0,9-1,1. У активного взрослого - выше 1,1.

4. Ретикулоциты - молодые эритроциты. При лабораторном анализе крови их количество не всегда считается лаборантом, так как ретикулоцитов очень мало. Но если они появились - значит, возможно какое-то заболевание кроветворения. Норма у мужчин и женщин и детей от 1 до 8% от общего числа эритроцитов.

5. Тромбоциты - кровяные пластинки, вырабатываемые костным мозгом, способствуют процессу свертываемости крови. Норма у взрослых - 250 тыс/куб.мм. У активных взрослых - 300 тыс/куб.мм.

6. Лейкоциты - белые клетки крови, они осуществляют защиту организма. Норма у мужчин и женщин зависит от возраста и колеблется от 4,5 до 10 тыс/куб.мм. Лейкоциты имеют много разновидностей, которые полезно знать.

Базофилы - это лейкоциты,

которые борются при токсическом воздействии на организм вредных веществ. Норма базофилов - когда их вообще нет, или их от 0,1 до 0,5%. Если же базофилов больше 1% - это недостаток работы печени, такой человек - сильный аллергик.

8. Эозинофилы (тоже лейкоциты) - клетки, показывающие наличие свободного кислорода в тканях. Невостребованного кислорода быть не должно, иначе он нанесет вред организму. Норма у взрослых - 10%.

9. Нейтрофилы - самая большая популяция лейкоцитов. Они представлены двумя видами: палочкоядерные и сегментоядерные.

Палочкоядерные. Норма у взрослого 1-2%. Если человек среднего возраста имеет 5% палочкоядерных - значит, в организме идет процесс воспаления.

Сегментоядерные. Норма у взрослого средних лет 60-65%, у взрослого пожилого 70-75%.

10. Юные миелоциты - незрелые и нестандартные лейкоциты. Появляются при заболевании органов кроветворения или при наличии опухоли.

11. Лимфоциты - это тоже лейкоциты, они принимают активное участие в иммунной защите. Норма у взрослого - 18-39%, у ребенка, достигшего 11 лет, - 18-39%. Лимфоциты реагируют на кислотно-щелочное равновесие организма. Если кислотность увеличивается, они начинают погибать.

12. Моноциты - самые крупные клетки среди лейкоцитов. Норма лейкоцитов - 2-10% от общего числа лейкоцитов. Моноциты всегда повышены при хронических инфекционных заболеваниях.

13. РОЭ или СОЭ показывает скорость оседания эритроцитов (мм/час). РОЭ указывает также на воспаление в организме или на токсическое поражение.

паление в организме или присутствие токсинов в крови. Норма РОЭ у мужчин - 2-7 мин., у женщин - 8-15 мин.

РОЭ увеличена, когда почки плохо выводят шлаки.

По этим показателям можно узнать о состоянии крови.



- Доктор, когда я становлюсь на голову, кровь ударяет мне в голову. Становлюсь на ноги, а кровь мне в ноги не бросается. Почему это?
- В ногах нет пустот.

ПЬЮТНАЯ
ИНДЕКС 42020
для нижегородцев
ЦЕНА 69.99
ПОДПИСКА

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ОКТЯБРЯ

- 2, понедельник с 18 до 21
- 4, среда с 18 до 20
- 6, пятница с 17 до 19
- 12, четверг с 18 до 20
- 17, вторник с 11 до 14
- 23, понедельник с 16 до 18
- 25, среда с 17 до 19
- 29, воскресенье с 17 до 19





Просьба
о помощи

СЕРДЦЕ МОЕ РАЗРЫВАЕТСЯ...

ПЕРЕПИСКА

Несколько лет выписываю вашу газету, читаю ее от корки до корки. Нужное дело вы делаете, многим людям помогли. Написать письмо лично вам меня заставило отчаяние. Если бы болела я, то не постыжусь вам написать, но у меня больна дочь. Сердце мое разрывается, а помочь не могу. Я 23 года работаю медсестрой, многое видела, а здесь растерялась. Наш педиатр разводит руками, говорит, что возраст такой, переутомление, нейро-циркуляторная дистония. Дочери моей скоро 17 лет. Вот уже в течение 4 лет по вечерам держится температура 37,3-37,2, почти ежедневно. Ей даже она ее замечала, другие дети, но ее начинает лихорадить, тело бросает в жар, она вся "горит", руки и ноги при этом "ледяные", "гудит голова", часто болят глаза, хочется лежать, вялость, слабость. Она не может заниматься физкультурой, не может делать физическую работу: "вступает в голову", темнеет в глазах, сердце готово выскочить из груди. И так каждый день, каждый вечер.

Неоднократно лечилась в стационаре, антибиотики не помогают, выписывалась домой с температурой. В феврале 1997 года были в диагностическом центре Нижнего Новгорода, там смотрели врачи: аритмолог, кардиолог, невропатолог, ревматолог, лор. Поставили диагноз - ВСД по смешанному типу, преэбертатный период. После проведенного лечения температура осталась. В феврале 2000 года сделали еще обследование:

1. УЗИ и сердце без ограничений патологии. 2. УЗИ внутренних органов и почек без па-

тологии. 3. Желчь: без патологии. 4. Анализ мочи в норме.

Ревматолог диагноз ревматизм не ставит. Легкие чистые.

11 июля 2000 года удалили миндалины, а температура никуда не делась. Аппетит хороший, но вес снижен, 48 кг всего при росте 160 см. Иногда мучает бессонница. Увеличиваются лимфоузлы.

Чем помочь моей дочери? Куда еще обратиться? Может, это действительно дистония, но чем помочь можно? Может, нужно сделать компьютерное обследование, можно ли обращаться без направления? Может, были в практике такие случаи?

С уважением Спирина Татьяна, Арзамасский район, Нижегородская обл.

От редакции. Татьяна, очень хочется дать конкретные ответы на ваши вопросы. Но если их не знают врачи, которые обследовали вашу дочку, то газета может помочь только тем, что опубликует ваше письмо и переадресует вопросы читателям. Очень жаль, что ваше беспокойство вы не высказали врачам диагностического центра, не посоветовались с ними, у какого еще специалиста можно проконсультировать девочку. Может быть, здесь нужен осмотр гематолога? Такие специалисты есть в детской областной больнице. А направление в любое лечебное учреждение, если вы хотите получить бесплатную помощь, обязательно нужно.

Теперь будем ждать откликов от наших отзывчивых на чужую боль читателей. Может быть, кто-то из них имел дело с такими же симптомами. Очень просим написать на адрес редакции.

СО СПОРТЗАЛОМ Я ДРУЖУ

Сергея Ванышев из Богородска, когда был маленьким, часто болел, пишет его мама Наталья Александровна. Его даже от уроков физкультуры освободили из-за этого.

Но Сергею болеть надоело, он решил заняться спортом и зачастил в спортзал. Очень любит тренажеры, занимается футболом и закалкой. Все это мы увидели на фотографиях. Ставим в газету всего одну, ведь таковы условия конкурса. Фотографию мама назвала так: "На физкультуру не хожу, но со спортом я дружу".



Домашний
лечебник

ПОДСКАЖИТЕ СРЕДСТВА ДЛЯ МЯГКОГО МЕСТА

Здравствуйте, уважаемая редакция!

У меня после родов осталась геморрой. Он не болит, но вот эти шишечки очень сильно чешутся. Особенно ночью. Рецепт "Яблоко плюс масло" мне не помогает. У меня еще колит, может, это влияет?

Буду очень рада, если кто-то поможет.

Нина С.,
г. Ветлуга
Нижегородской обл.

Мы не раз и не два печатали рецепты от зуда в заднем проходе и геморроя.

Очень часто зуд обусловлен острицами, которые по ночам выползают откладывать яйца. Возможен зуд и как следствие колита. Если вы точно можете исключить эти две причины, воспользуйтесь народными советами избавления от геморроя.

Мы напишем вам самые простые рекомендации, а читатели, возможно, подскажут иное лечение.

При лечении геморроя надо соблюдать три основных правила:

- после каждой дефекации подмываться холодной водой; никогда не напрягаться при дефекации; выпивать на ночь стакан кефира с одной столовой ложкой подсолнечного масла.

Кожный зуд при невоспаленном геморрое поможет снять крапива. 6 чайных ложек травы заварите двумя стаканами кипятка и варите 10 минут. Смазывайте зудящее место. Хорошо помогают сидячие ванночки с ромашкой.

Можно 50 г цветков календулы, измельченных в кофемолке в пыль, смешать с 200 г нутряного несоленого сала, подержать на водяной бане, помешивая минут 15. Полученную мазь хранить в холодильнике. Смазывать анальное отверстие.

Хорошо помогает при геморрое теплая моча. Ежедневно утром и вечером тщательно промывайте зудящие места.

Возможно, вам помогут ванночки из марганцовки. В 3 литра кипятка, окрашенного марганцовкой в светло-розовый цвет, добавить столовую ложку растительного масла, стакан кипяченого молока, чайную ложку пищевой соды. Остудить воду до терпимой температуры, вылить в тазик и сидеть в нем, пока раствор не остынет.

Более сложный рецепт: истолочь 6 таблеток аспирина, 5 таблеток стрептоцида, добавить 100 г рыбьего жира, размешать и спринцовкой ввести в задний проход.

А вообще рецептов лечения геморроя масса, они есть практически в каждом траволечебнике. Но может, читатели под скажут что-то свое, проверенное на 100% и всем помогающее?

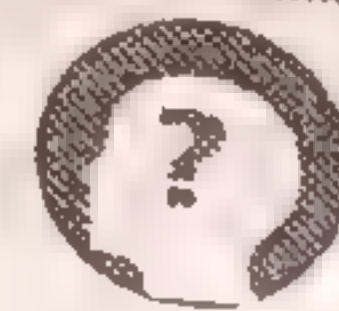
Четыре года назад мне была

вопрос-

период. После про-
веденного лечения температура
осталась. В феврале 2000 года
сделали еще обследование
1. УЗИ и сердце без ограни-
чений патологии. 2. УЗИ внут-
ренних органов и почек без па-

Четыре года назад мне была
сделана операция на сердце -
аортокоронарное шунтирова-
ние. После операции стено-
кардия особо не беспокоит, но
развилось нарушение прово-
димости и ритма по типу па-
роксизмальной тахикардии:
пульс внезапно повышается до
160-180 ударов. Единствен-
ное, что мне пока помогает -
это приезд "скорой", которая,

ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО МНЕ ПОМОГАЕТ, ЭТО ПРИЕЗД "СКОРОЙ ПОМОЩИ"



вопрос-
ответ

к сожалению, иногда приезжа-
ет не так уж скоро. Приступы
такие происходят раз в месяц.
Может быть, есть какие-ни-
будь народные средства?
Л.Е. ЛЕЛЁКИНА,
г. Арзамас.

При лечении геморроя надо
соблюдать три основных правила:

пациенту могут или не назна-
чать лекарств вообще, или ре-
комендовать, например, эписо-
дический прием антиаритми-
ков. Видов аритмий очень мно-
го, и поэтому в каждом конкрет-
ном случае нужна индивидуаль-
ная консультация кардиолога



Личный
опыт



При приступе тахикардии
вам приходится вызывать "ско-
рую"? В ожидании врача можно
проделать несколько простых
процедур, которые облегчат
ваше состояние. (Эти советы
дает журнал "Здоровье".)

1. Откройте окно, форточку,
чтобы обеспечить приток све-
жего воздуха.
2. Примите 40-50 капель ва-
локардина или корвалола.
3. Лежа, медленно надавли-
вайте в течение 20-30 секунд на
глазные яблоки.
4. Другой вариант: обложите
лицо льдом (кусочки льда из
морозилки, завернутые в чистую
салфетку).
5. Приступ иногда прекраща-
ется, если максимально задер-
жать дыхание на глубоком вдохе
и натужиться.

В любом случае аритмия,
если она не дает вам покоя, если
вы живете под постоянной угро-
зой приступа, требует консуль-
тации у врача.

МЕДОК

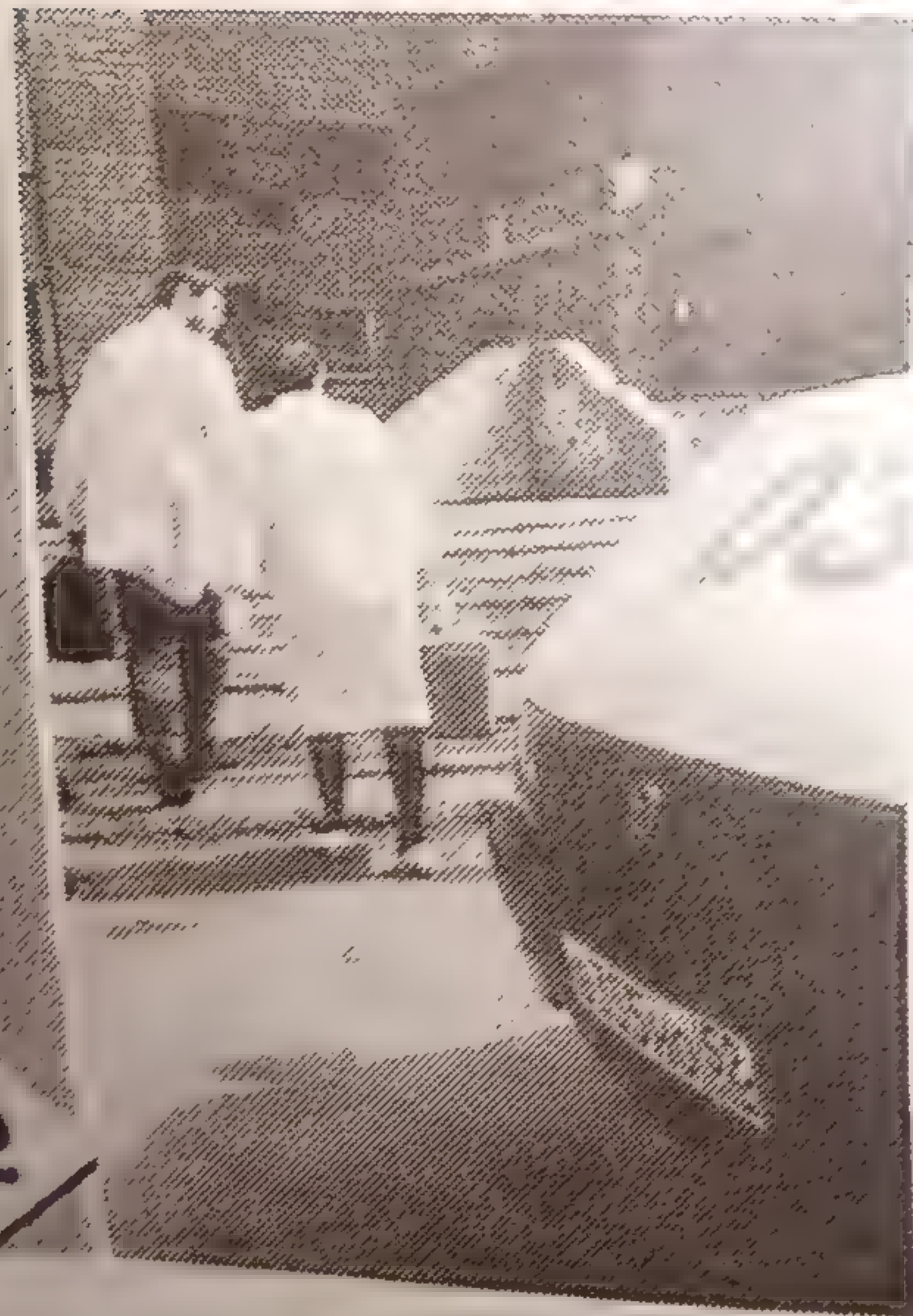
Мой отец был пчеловодом, и
мед в доме для нас, детей, был
не только обязательным лаком-
ством, но и лекарством. Любую
ссадину, ранку, нарыв мама ле-
чила медом. Недавно я еще раз
убедился в чудодейственности
этого замечательного продукта.
С Сергеем Григорьевичем мы
познакомились в бане, куда хо-
дим регулярно каждый вторник.
Смотрю: на ноге у пожилого че-
ловека рана. Жалуются, что ни-
чего из того, что предлагают вра-
чи, не помогает, пробовал подо-
рожник - тоже эффекта нет. Я ему
и посоветовал мед. Нужно про-
сто втереть его в рану и в кожу
вокруг нее. Через две недели
опять встретил Сергея Григорь-
евича, он - ко мне. спасибо боль-
шое, рана-то наконец зажила.
Благодаря меду!

И.А. ИВАНОВ., Н.Новгород.

Аритмология - до-
статочно сложная на-
рушение, которой
даже врачи лежат
Врачи
разделяют нарушения
сердцебиения на
две большие группы -
жизнеопасные и не-
опасные для
жизни. Но
степень вра-
чебного вме-
шательства в
болезнь очень
часто зависит
от того, как че-
ловек субъективно ее
переносит. Например,
даже самые легкие на-
рушения сердечного
ритма, экстрасистолы
(преждевременные со-
кращения сердца), мо-
гут ощущаться по-раз-
ному. Одни люди их
практически не чувст-
вуют, другие переносят
очень тяжело. Поэтому

**Степень врачебного
вмешательства в болезнь
очень часто зависит от
того, как человек субъек-
тивно ее переносит.**

статочны будут препаратов, ку-
пирующих приступ. Выбор пре-
паратов достаточно большой.
Посоветуйтесь об этом со своим
лечащим врачом. В случае не-
обходимости попросите его вы-
дать вам направление на кон-
сультацию в Нижегородский
кардиоцентр, либо в I Градскую
больницу г.Н.Новгорода, где ра-
ботают квалифицированные
кардиологи и аритмологи.



БЕСЕДЫ



ПСИХОТЕРАПЕВТА

ЗАЧЕМ ЖДАТЬ «ПОСЛЕДНЕГО ЗВОНКА»?

Мне приходилось слышать рассказы о том, что человек с алкогольной болезнью может и сам, без лечения, бросить пить, если сильно захочет. При этом рассказы ссылались на опыт своих знакомых, отказавшихся от спиртного без помощи врача. Возможно ли это? Возможно, но в редких случаях.

Вероятно, болезнь еще не сформировалась, но человек почувствовал ее приближение при злоупотреблении алкоголем на уровне привычки и вовремя успел остановиться.

Одна женщина рассказала, что ее сын не лечился, а живет абсолютно трезво после одного лишь разговора с врачом-психотерапевтом. В этом случае разговор по душам и был собственно лечением, хотя таковым не воспринимался. Ведь психотерапевт - это специалист по методам общения. И разговор этот, с использованием специальных психотехник, приемов, был вовсе не праздным, от «нечего делать», а преследовал вполне определенную цель.

Например, человек приходит в трезвость через кризис в жизни, когда все кругом рушится. Когда он одновременно теряет из-за водки все, чем дорожил в этой жизни: семью, работу. Когда он окружен стеной непонимания и неприятия своего пьянства со всех сторон: со стороны начальства на работе, жены, детей, родителей, друзей.

Но это бывает в тех редких случаях, когда болезнь появилась внезапно и протекает исключительно быстро по времени, злокачественно прогрессирует: еще год-два назад все было благополучно, без проблем, а теперь страшные многодневные запои, пьяные дебоши, чудовищные выходки, прогулы и т.д. А если болезнь, как обычно бывает, растянута на

Сегодня наших читателей консультирует врач-нарколог Сергей Николаевич Зайцев

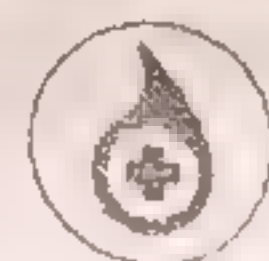


ледный звонок», если смерть заглянула ему в глаза. Скажем, «грудная жаба» так скрутила, что глаза от боли вылезали из орбит - с того приступа и не пьет. Или в запое - прободение язвы желудка, перитонит, неделя в реанимации, но выжил, выкарабкался с того света - отказался от спиртного. Или по пьяному делу - перелом основания черепа. Две недели без сознания, в коме. Еще две недели - сознание частично вернулось, но не мог нормальных слов произносить, только матерился. Потом речь восстановилась, и бросил пить, на водку смотреть не хочет.

К сожалению, не всем так везет, чаще такие случаи заканчиваются трагически.

Бывает и так, что проходящий лечение скрывает это. Психологически это понятно. Он хочет «поднять себя» в глазах окружающих, хочет «сохранить лицо», вот и говорит: «Я сам бросил пить, без всякого лечения. Просто надо взять себя в руки!»

Вероятность самопроизвольного выздоровления при алкоголизме невелика - по некоторым данным около двух процентов. Если болезнь у вас сформировалась, надеяться на то, что



ПОБЕЖДАЯ
БОЛЕЗНЬ

цистерны жидкого азота, льем его на пораженный водоем, пока он не превратится в ручейки, замораживаем посильнее, чтобы ни один мутант не убежал. Тут их всех вместе с куском льда можно удалить с использованием хирургических методов. А можно и не удалять, если замораживание и оттаивание повто-

рить несколько раз подряд. Тогда все мутанты погибнут: ни один из них не может выдержать охлаждения ниже -20°C. А водоем останется и будет быстро заселен карасями.

Вот наглядные преимущества криодеструкции.

Но беда в том, что никто не знает истинной глубины пруда, толщину слоя, в котором кишат мутанты. Если глубина оказалась небольшой - огненно, результат достигнут. А если озеро карстового, провального происхождения и его глубина пре-

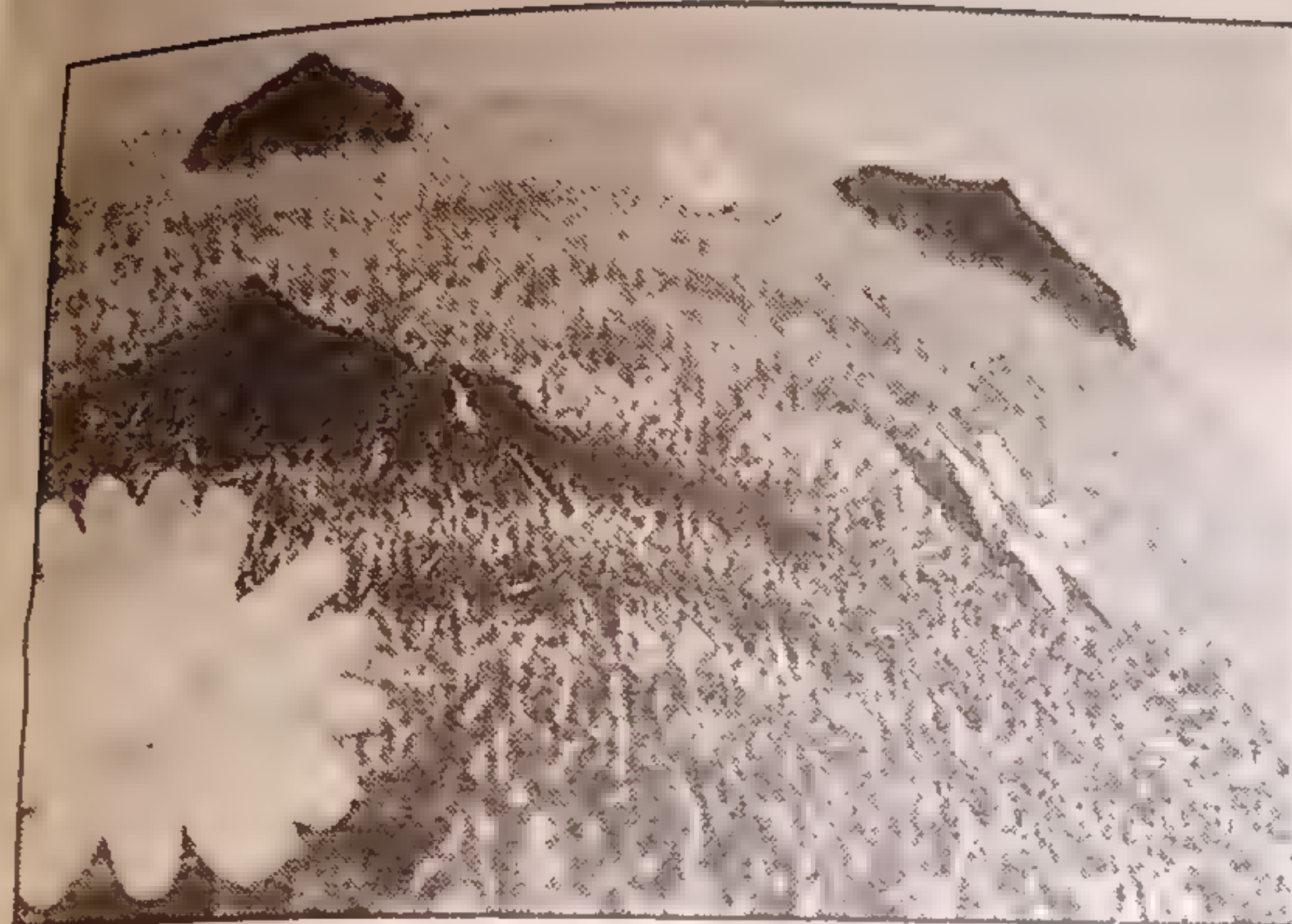


Доктор медицинских наук, старший научный сотрудник Нижегородского центра медицинских исследований «Диамед», врач-онколог высшей категории В.И. КОЧЕНОВ.

дать, вымирать, прекратится размножение. А злобные пираний могут либо укрыться где-то в глубине, либо оказаться менее чувствительными к радиации. Они продолжат медленно размножаться и расползаться вокруг, поразят другие водоемы. У химиотерапевта - свои способы борьбы. Он проведет многократную химическую атаку бо-

вышает размеры на поверхности в несколько раз? Ведь родники продолжали подавать незамерзшую воду, а в ней мутанты могли и пережить замораживание.

Вот тут-то и приходит мысль жечь на льду замёрзшего пруда гигантские «костры». А именно - использовать мощное тепловое лазерное излучение. Испарить слой, подморозить еще... Так мы вскоре увидим все дно злосча-



ЛЕД И ПЛАМЕНЬ

СВЕРХНИЗКОЕ ОХЛАЖДЕНИЕ И ГИПЕРТЕПЛОЙ ЛАЗЕРНЫЙ ЛУЧ
ПОБЕЖДАЮТ РАК

Злокачественные новообразования продолжают оставаться одной из самых частых причин смерти человека. Традиционные хирургические, лучевые и химиотерапевтические приемы лечения, изначально в принципе не лишённые недостатков, практически достигли предела своих возможностей.

Перспектива совершенствования способов лечения злокачественных опухолей лежит на пути использования новых физических хирургических методов, непосредственно разрушающих новообразование.

Наибольший интерес представляет использование хирургических лазеров и криодеструкции. Мы уже более 15 лет изучаем возможности сочетания этих воздействий на опухоль в ходе одной операции. И все больше убеждаемся в правильности выбранного направления.

Чтобы проанализировать особенности разных методов лечения ограниченного первичного очага злокачественной опухоли, предлагаю наглядную «модель».

Представим тихое, небольшое лесное озеро. В него впадают, из него вытекают ручейки, на дне растут водоросли. Вокруг цветущие сады и плодородные нивы. Озеро олицетворяет жизнь человека.

И вот неведомым путем в озеро попадают злейшие

...есное озерко. В него впадают, из него вытекают ручейки, на дне бьют родники. Вокруг цветущие сады и плодородные нивы. Озеро обеспечивает жизнь тысячам особей живых существ. Вся природа живет вокруг счастливо, в полной умиротворенности и покое

И вот неведомым путем в озерке образовались злейшие хищные существа наподобие пираний-мутантов. Они молниеносно размножаются, заполнили всю толщу воды, пожрали все живое. Активно стремятся выйти за пределы озера, проедают ходы и норы в земле, подъедают корни деревьев, пожирают траву, кусты, уплывают по ручейкам. Но пока удастся уплыть только единичным пираниям, их успевают склевать чайки.

Мутанты представляют опасность для всей окружающей природы. Если их распространение и размножение не остановить, они отравят все вокруг, жизнь прекратится, погибнет вся планета.

Вот вам и модель раковой опухоли I стадии: зараженный пруд - опухоль, ручейки - кровеносные и лимфатические сосуды, земля и лес - еще здоровые ткани, чайки - фагоциты.

Что сделает в этой ситуации хирург? Привлечет огромнейших размеров экскаваторы, землерезы, буры, подъемники, с помощью которых пруд вместе со всем, что его окружает, будет отсечен и выброшен подальше от планеты. При этом произойдет дикое землетрясение, образуются гигантские деформации, трещины, овраги. На месте пруда

размножение. А зловерные пирании могут либо укрыться где-то в глубине, либо оказаться менее чувствительными к радиации. Они продолжают медленно размножаться и расползаться вокруг, поражают другие водоемы.

У химиотерапевта - свои способы борьбы. Он проведет многократную химическую атаку боевыми отравляющими веществами, пустит яды через родники и ручьи, впадающие в озерко. В результате, может быть, вместе со всеми обитателями местности погибнут и мутанты, но наступит полное увядание планеты.

Тот, кто начинает борьбу с мутантами столь суровыми способами, обязан предварительно взять пробу воды пруда вместе с вредоносными пираниями, доказать их наличие. Биопсия - это гигантский сачок, которым зачерпывают из пораженного пруда. А кишачие там мутанты пугаются, выпрыгивают из воды, убегают по ручьям, прячутся в родники и ил. И в результате спасаются, когда против них начинается война.

Аналогия, я думаю, понятна: обычные методы борьбы со злокачественной опухолью и ненадежны, и слишком губительны для организма в целом.

Криодеструкция - это тот метод, который помогает избежать многих нежелательных последствий врачебного вмешательства. Например, можно безвредно взять пробу. (Иначе говоря - взять биопсию с замороженной опухолевой ткани.)

Как это делается? Обратимся к нашей модели.

Подвозим к пруду большие

ти в несколько раз? Ведь родники продолжали подавать незамерзшую воду, а в ней мутанты могли и пережить замораживание.

Вот тут-то и приходит мысль жечь на льду замерзшего пруда гигантские «костры». А именно - использовать мощное тепловое лазерное излучение. Испарить слой, подморозить еще... Так мы вскоре увидим все дно злосчастного озера. Только так можно объективно определить глубину, получить доступ к родникам и норам мутантов на дне. Тогда мы можем гарантировать, что в живых не останется ни один!

Модель криолазерной деструкции раковой опухоли такова:

1) замораживание патологической ткани, 2) биопсия из обледеневшей ткани, 3) многократное глубокое локальное охлаждение опухоли, 4) испарение замороженной ткани злокачественного новообразования излучением углекислого хирургического лазера послойно, 5) дополнительное замораживание последующего слоя, 6) повторение замораживания-испарения до достижения визуально определяемого края основного опухолевого узла, 7) последующая криодеструкция опухолевого инфильтрата и зон тенденций скрытого инфильтративного распространения новообразования.

В заключение подчеркну, что такая криолазерная методика хирургического лечения злокачественной опухоли выполняма только при I, II стадии рака, поэтому ее реализации должна предшествовать ранняя диагностика.

Но это бывает в тех редких случаях, когда болезнь появилась внезапно и протекает исключительно быстро по времени, злокачественно прогрессирует: еще год-два назад все было благополучно, без проблем, а теперь страшные многодневные запои, пьяные дебоши, чудовищные выходки, прогулы и т.д. А если болезнь, как обычно бывает, растянута на годы, - кризиса, а соответственно и самовыздоровления не получится.

Конечно, трезвость без лечения возможна, если человек побывал одной ногой в могиле, если для него «прозвенел пос-

хологически это понятно. Он хочет «поднять себя» в глазах окружающих, хочет «сохранить лицо», вот и говорит: «Я сам бросил пить, без всякого лечения. Просто надо взять себя в руки!»

Вероятность самопроизвольного выздоровления при алкоголизме невелика - по некоторым данным около двух процентов. Если болезнь у вас сформировалась, надеяться на то, что и вы попадете в эти проценты, можно, но до поры до времени. Попробуйте пару раз «бросить пить» на шесть месяцев самостоятельно. Не получается? Следующий шаг в трезвость - через лечение.



ОТЧЕГО?
ПОЧЕМУ?

НЕ ТОРМОЗИ!

Ничто так не разрушает суставы, как физическое бездействие - гиподинамия. «При регулярных занятиях физическими упражнениями снижение двигательных возможностей, обусловленное возрастом, отдалается в среднем на 10-15 лет», - утверждает польский физиотерапевт Янек Крузельский. А если ваше тело вам легко подчиняется - это ли не «вечная молодость»? Регулярную утреннюю зарядку желательно дополнять самомассажем - поглаживанием и легким растягиванием суставов ног и рук от периферии к центру. Это способствует повышению обмена веществ, усиливает кровообращение в тканях суставов и устранению болевых ощущений.

Чтобы не нажить себе подагры или другие заболевания суставов, важно правильно скомпоновать свое меню. Содержащаяся в большом количестве в винограде, еще в большем - в сухом виноградном натуральном вине, а также в определенном количестве в яблоках, клубнике, вишне, кизиле высокоактивная винная кислота способствует растворению избытков холестерина и мочевой кислоты, которые вызывают ряд заболеваний суставов и кровеносной системы, способствует профилактике и лечению атеросклероза и подагры.

Для поддержания нормальной жизнедеятельности организма необходимо обеспечить

клетки и ткани кислородом, питательными веществами, а также удалять из организма продукты обмена веществ - шлаки. Эти функции могут быть обеспечены только движением крови по сосудам. Поэтому чем больше вы двигаетесь, тем больше крови прогоняете по сосудам, обогащая ее кислородом.

При занятиях физкультурой и спортом, динамической мышечной работе, беге трусцой и быстрой ходьбе в крови и особенно в клетках организма резко возрастает концентрация молочной и угольной кислот, которые являются главными врагами различных болезнетворных микробов и различных вирусов.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



СЕРДЦЕ ИЛИ ЧТО ДРУГОЕ?

Боль в области сердца может быть вызвана другими причинами?

Да, например, остеохондрозом или невралгией. Но пытаться ставить диагноз самому опасно: ведь и врач не всегда легко может понять причину подобной боли.

ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ

Врач назначил «иголки». Я прошла три сеанса и мне стало легче. Скажите, обладает

ли акупунктура побочным эффектом?

Обычно нет. В редких случаях у пациента возникает легкое головокружение. Обсудите ситуацию с иглорефлексотерапевтом.

ИНФАРКТ И ЛЕКАРСТВО

Перенесла инфаркт два года назад. Что мне пить сейчас?

Прежде всего больные, перенесшие инфаркт миокарда, если нет каких-то других противопоказаний (надо посоветоваться с врачом!), должны пить



ВОПРОС -
ОТВЕТ

бета-блокаторы: атенолол, метопролол, локрен. Они помогают улучшить прогноз. Также, если нет противопоказаний, небольшие дозы аспирина - меньше 125 миллиграммов. Третье: если повышен холестерин в крови - вещества, снижающие его: мевакор, зокор. Все эти препараты помогают снизить риск развития дальнейших осложнений.



ЗЕЛЕНАЯ
АПТЕКА

Источником вечной молодости булгаковской Маргариты, несомненно, является сабельник болотный.

... «Маргарита открыла ее и увидела в коробочке жирный желтоватый крем. Ей показалось, что он пахнет болотной тиной. Маргарита выложила небольшой мазочек крема на ладонь, причем сильно запахло болотными травами...»

Из болотных трав способностью к регенерации и обновлению клеток обладает только сабельник болотный, растение дьявольщины и болотных леших, с ярко-красными огоньками цветков, зовущих и манящих в полнолуние перед закатом (время сбора сабельника) в болотную бездну.

Сабельник сейчас в моде и беспощадно уничтожается. Стоимость настойки сабельника в гомеопатических аптеках колеблется от 50 до 100 рублей за 50 г, что и толкает заготовителей рубить под собой сук...

Сабельник болотный редок. Природные запасы его ограничены. Потому что исчезают болота, а вместе с ними и сабельник. Таким его сделала природа. Жить он может только в болотистой местности. Его длинные до трех метров корни десятилетиями аккумулируют в себе активные вещества - сапонины, эфир

САБЕЛЬНИК, ОТСЕКИ БОЛЕЗНЬ!

ные масла, дубильные вещества, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, катехины, каротин, и с началом золотой осени и весеннего пробуждения с благодарностью отдадут их людям.

Неопытные или алчные заготовители тянут сабельник из болота целиком.

Сабельник даже не кричит, вопиет «Оставьте половину корня. На будущий год по закону регенерации у меня появятся два или три новых ростка. И тогда жизнь пойдет по новому кругу. Лечите себя, своих детей, внуков».

Лечите свои разрушенные суставы, - на сегодняшний день в природе нет ничего эффективнее при артритах и ревматизме. Лечите рак, в паре с болиголовом он способен сделать чудо.

А также поможет женщинам при гинекологических заболеваниях, болезни печени и желчных путей, нарушении обмена веществ, туберкулезе легких, болезни Бехтерева, желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях...

Курс лечения сабельником около 2 месяцев. Нужно выпить не менее 1 литра настойки, на что потребуется 120 граммов сухого корня и листьев сабельника.

Пьют по 1 столовой ложке на 50 мл воды 3 раза в день до еды

Эффективна и эмульсия сабельника - 120 граммов дробленного в порошок корня, настаивать 3 недели в 0,5 л растительного масла, растирать больные суставы.

Среди новейших разработок в иммунологии (медицинская школа Лондонского университета, профессор Дж.Плейфер) выявлено, что сабельник, имея в своем составе большое количество активных веществ - сапонинов, является так называемым адьювантом, - веществом, усиливающим иммунный ответ на антиген (например, при лечении настойкой болиголова).

Сапонины сабельника чрезвычайно активны, сильно влияют на проницаемость клеточных оболочек, способны растворять красные кровяные тельца, что улучшает и пролонгирует представление антигена (например, настойки болиголова) организму и значительно улучшает процесс лечения онкологических больных.

По всем вопросам комплексного применения сабельника и болиголова крапчатого, травы и корней растений (имеется сертификат соответствия) пишите по адресу

433030, Ульяновская область, г.Инза, а/я 12
АНДРЕЮШИН Сергей Николаевич, биопинженер.



СКОРАЯ
ПОМОЩЬ

ЗАТКНИ УШИ, ПОПЕЙ ВОДЫ

ИКОТА - непроизвольный, часто периодически повторяющийся интенсивный толчкообразный вдох при закрытой голосовой щели вследствие судорожного сокращения диафрагмальных мышц.

Икота возникает вследствие раздражения диафрагмы различными биологическими или токсическими веществами, что приводит к судорожному сокращению ее мышц.

В научной медицине для уменьшения икоты применяют препараты, ослабляющие сокращение диафрагмальных мышц, - нитроглицерин, валидол, но-шпу, анестезин.

В народной медицине с этой целью применяют следующие приемы:

1. Глотать кусочки льда.
2. Быстро раскусить и проглотить кусочек сахара, смоченного в уксусе.
3. Икота скоро проходит от сахара, если кусочек его положить в рот и понемногу со слюной глотать.
4. Взять стакан воды, медленно выпить его содержимое, далеко вытянув шею вперед и нагнув голову, чтобы ближайший край подбородка, а подбородок входил внутрь стакана. В течение нескольких секунд икота прекратится.
5. Выпить несколько глотков холодной воды. Нередко через 2-5 минут икота прекращается. В другом источнике к этому добавлено, что пить воду нужно при плотно заткнутых ушах.
6. Смешать в ложке в равных соотношениях горчицу и столовый уксус. Полученной кашицей смазать не менее трети слизистой языка. В течение нескольких минут икота прекратится. Рот



сильно надавить на диафрагму (область реберных дуг).

8. Несколько раз быстро и глубоко вдохнуть воздух и очень медленно выдохнуть его.

9. Поставить горчичник на подложечную область.

10. При упорной икоте полезно выпить 1/2 стакана прохладного отвара семян укропа.

11. При длительной или возобновляющейся икоте рекомендуется спиртовая вытяжка (1:5) из толченых семян сладких сортов абрикосов, по 20-30 капель 2 раза в день.

Симпатические средства от икоты

1. Задержать дыхание и соединить на обеих руках концы мизинцев с большим пальцем, образуя таким образом как бы два кольца, и так держать пальцы, пока икота не пройдет.

2. Наставить острие ножа на переносицу икающего человека и пусть он пристально, не моргая, смотрит на это острие.

ЧИСТОТЕЛ БОРЕТСЯ С ПСОРИАЗОМ

Псориаз имеет два периода обострения: летний и зимний, когда дни становятся пасмурными, а солнечных почти не бывает.

Время обострения ежегодно одно и то же, хотя бывают и отклонения в 1-2 недели.

жжения, подобное воздействию крапивы. По мере подсыхания, процедуру повторить еще 2-3 раза методом, указанным выше. После проведения последней процедуры принять душ или ванну. На следующий и в последующие

лось. Через 2 недели жжение прекратилось полностью - закончили и процедуры.

Перед началом лечения соком чистотела, следует иметь в виду, что процедура эта, особенно в начальной стадии, болезненна и мало приятна. Чтобы

БОРЬБА С ПСОРИАЗОМ

Псориаз имеет два периода обострения: летний и зимний, когда дни становятся пасмурными, а солнечных почти не бывает.

Время обострения ежегодно одно и то же, хотя бывают и отклонения в 1-2 недели.

Начать лечение псориаза можно в период обострения, когда на коже появляются красные пятна, в период покоя, когда пятен не видно, и в опережающий период, за месяц до начала обострения.

В период обострения процедуру лечения проводить следующим образом: сухую кожу в течение 20-25 минут натирать соком, давая натертому месту просохнуть в течение 5 минут. Натирание повторять еще 3-4 раза. После последней процедуры в течение 10-15 минут дать коже просохнуть, после чего еще тщательно промыть водой.

Лечение псориаза в состоянии его покоя проводить таким же методом, как и в период обострения. После первичного смазывания поверхности кожи болезнь может прореагировать: кожа может покраснеть в тех местах, где были пятна в период обострения, появится ощущение

жжения, подобное воздействию крапивы. По мере подсыхания, после первой процедуры, операцию повторить еще 2-3 раза методом, указанным выше. После проведения последней процедуры принять душ или ванну. На следующий и в последующие дни процедуру повторять до полного излечения.

Лучший период начала лечения - опережающий, до появления пятен, тогда в период обострения пятен вообще не будет.

Например: больной излечился в феврале в момент обострения, а лечение соком чистотела начал в июле. Оно длилось около месяца и обострения в зимний период не произошло. Не опасаясь повторения пятен, в январе курс лечения был повторен при чистом теле. После первой процедуры оно покраснело лишь в тех местах, где должны были появиться пятна в период обострения. С появлением пятен появилось жжение в местах покраснения, но несмотря на это, лечение продолжалось. После проведения процедур жжение постепенно уменьша-

лось. Через 2 недели жжение прекратилось полностью - закончились и процедуры.

Перед началом лечения соком чистотела, следует иметь в виду, что процедура эта, особенно в начальной стадии, болезненна и надо подготовить себя к этому морально.

Тамара ВОЛОС.
©«Лекарь».



САМОМАССАЖ. КАК ЕГО ДЕЛАТЬ?

ном состоянии, лежа). Шею массируют энергичным поглаживанием ладонью от затылка к ключицам, затем растирают и разминают, надавливая, круговыми движениями пальцев. Самомассаж ограничивается 10-15 мин.

Несколько больше времени (15-20 мин.) занимает это, если прибегнуть к помощи массажиста или парника. Процедура в данном случае сводится в основном к следующему (целиком, выборочно или частично): массажист сначала нежно, затем все энергичней поглаживает спину лежащего скользкими движениями ладони с сомкнутыми пальцами, надавливая к концу запястьем. Попутно сверху вниз массирует и шею, а потом поглаживаниями растирает спину. Руки

массажиста как бы погружаются в ткани, и перед ними могут появиться бегущие складки. А если не ограничиваться только этим, то можно в дальнейшем «выжимать» ткани буграми больших пальцев и частью ладоней, скользящих по телу прямолинейно. После спины в сходной последовательности приемов проводят массаж поясницы, ягодиц, ног, плеч и рук, в положении лежа на спине - рук, плеч, живота и ног. Стопы ног и ладони рук массируют костяшками сжатой в кулак ладони.

По материалам
книги Е.А. ШАПОШ-
НИКОВА
«Сам себе психотерапевт».
©«ПСС».

от икоты. 1. Задержать дыхание и соединить на обеих руках концы мизинцев с большим пальцем, образуя таким образом как бы два кольца, и так держать пальцы, пока икота не пройдет.

2. Наставить острие ножа на переносицу икающего человека - и пусть он пристально, не мигая, смотрит на это острие. Через полминуты икота прекращается.

3. Стараться вдруг страдущего икотой привести во внезапный стыд или испуг.

П. СИДОРОВ.
©«АиФ-Здоровье».

ПРИЯТНО ЛЕЧИТЬСЯ

Бесконечные головные боли с некоторых пор стали для меня привычными. Таблетки везде: и в кармане, и в сумке, и в каждом ящике стола. Больничный брать было уже стыдно, а работать очень трудно. Но когда начались проблемы с памятью... начались поиски.

Спасибо вашей газете. Новым методам не доверяла. Но решила попробовать. Все получается, если врачи работают грамотно и с удовольствием. Считаю «Технологию здоровья» медицинского центра «ЛИДО» уникальной.

За 10 дней амбулаторного лечения меня оживили. Оказывается, можно одновременно лечить и сосуды, и желудок, и позвоночник. «Сигналы здоровья» в аппарате «Минитаг» уникальны.

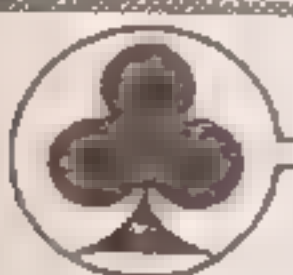
Спасибо нашим ученым! Теперь в нашей семье все с удовольствием занимаются своим здоровьем. Пищеварение не беспокоит, память отличная. И вообще, приятно так лечиться.

И.КАРПОВА,

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЛИДО-НН»
Лечение и диагностика.
Запись по телефону:
(8312) 32-70-63.

Лит. В 639059 ENL LUC

Н.Новгород



ПОПРОБУЙ!

Общеизвестно, что самомассаж, как и массаж, снимает стресс, бодрит, тонизирует. Самомассаж лучше проводить в бане, ограничиваясь отдельными участками тела или теми местами, где вы ощущаете напряжение или боли. Ополосните теплой водой, и все приемы выполняйте, намылив руки или тело (для лучшего скольжения) туалетным мылом. Массаж стоп и пальцев ног выполняется вытягиванием, разминанием. Очень полезно систематически массировать по всей окружности голеностопный сустав.

Массаж ног начинайте с энергичного поглаживания-надавливания снизу вверх до коленного сустава. После

чего, согнув ногу в колене под прямым углом, «выжимайте» одной или двумя руками мышцы (что обеспечивает отток венозной и приток богатой кислородом артериальной крови), плавно разминайте их захватом и как бы перекачиванием между большими и остальными пальцами, а в заключение легко (не слабо и не очень сильно) поколачивайте кулаком. Если захочется помассировать бедро, приемы аналогичны вышеприведенным, однако в обоих случаях избегайте массажа подколенных и паховых областей, где сосредоточены лимфатические узлы.

Несколько сложнее провести удовлетворительно самомассаж спины (растиранием внешней стороной ладони от поясницы к лопаткам и обратно), проще - груди (поглаживанием от центра к плечам) и живота (легкими круговыми движениями ладоней по часовой стрелке и разминанием мягких тканей живота от краевых участков к центру - все это лучше делать в расслаблен-

ШИ,
ДЫ



ГАЗЕТА В ГАЗЕТЕ

ЗДОРОВЬЕ ЗДОРОВЫХ



ШЕСТОЙ ТУР БУРИМЕ

Слышу тормоза машин...
Да, пришлось ему несладко!
Н.КУЗНЕЦОВА,
г.Дзержинск.

№ 2
ШУТКА

Прополз, набравшись, лишь аршин.
Сейчас бы хоть пивка с устатку.
Смотрю вдогонку убегающих машин,
Сегодня тяжко мне, сегодня мне не сладко.

Ж.ЗАЛЕТИНА,
г.Выкса.

№ 3
ОШИБКА КОМБАЙНЕРА
Запоровшись в куст аршин,
Комбайнер с устатку
Выпил масла для машин
По ошибке, ой, не сладко!
А.Н.ГЕНЕРАЛОВ,
г.Городец.

№ 4
КРИМИНАЛЬНОЕ
Занялся я угоном машин,
Посещал рестораны с устатку.
Меняли дубиной в аршин
Был отделан ментами несладко.
И теперь я не вижу машин,
И не пью я с друзьями с устатку.
Вижу неба кусочек с аршин
Только в клеточку. Ох, как несладко!



ЧТО В ИМЕНИ
ТЕБЕ МОЕМ?

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

Б

БАБАЕВ

Бабай - старик, дед (тюрк.). Слово это легко становилось прозвищем. Имело оно и параллельное значение - злой дед, который ходит под окошком и забирает непослушных детей. Говорили: «Будешь плакать - тебя Бабай в мешок заберет!»

БАБИН

Существует немало «бабьих» фамилий, образованных от разных форм слова «баба» и идущих от внутрисемейных отношений: Бабакин, Бабанин, Бабанов, Бабенин, Бабенышев, Бабинов, Бабицын, Бабичев (бабник), Бабкин, Бабулин, Бабунин, Бабусин, Бабуи, Бабушкин. Однако фамилия Бабкин могла произойти и от названия популярной народной игры.

БАБУРИН

Бабура в разных говорах означает: 1) болтун; 2) мотылек; 3) зольник, загнеток в русской печи, куда отгребают жар; 4) кость для игры в бабки; 5) рыбешка подкаменщик; 6) горький гриб. Как видим, фамилия крестьянская, от какого бы прозвища она ни образовывалась.

БАГРОВ

Багор - железный крюк на деревянном шесте. «За чужим добром не гоняйся с багром», - говорят в народе. Такое прозвище получал обыкновенно мужик ухватистый, волокущий в дом всякую дрянь.

- авось в хозяйстве сгодится. А иногда багром называли заурядного мошенника

БАЖАНОВ

Фамилия связана с обстоятельствами рождения ребенка: бажень означает желанное дитя. Мирские имена Бажан и Бажень были распространены по всей Руси. То же значение имеют фамилии Баженов и Бажутин.

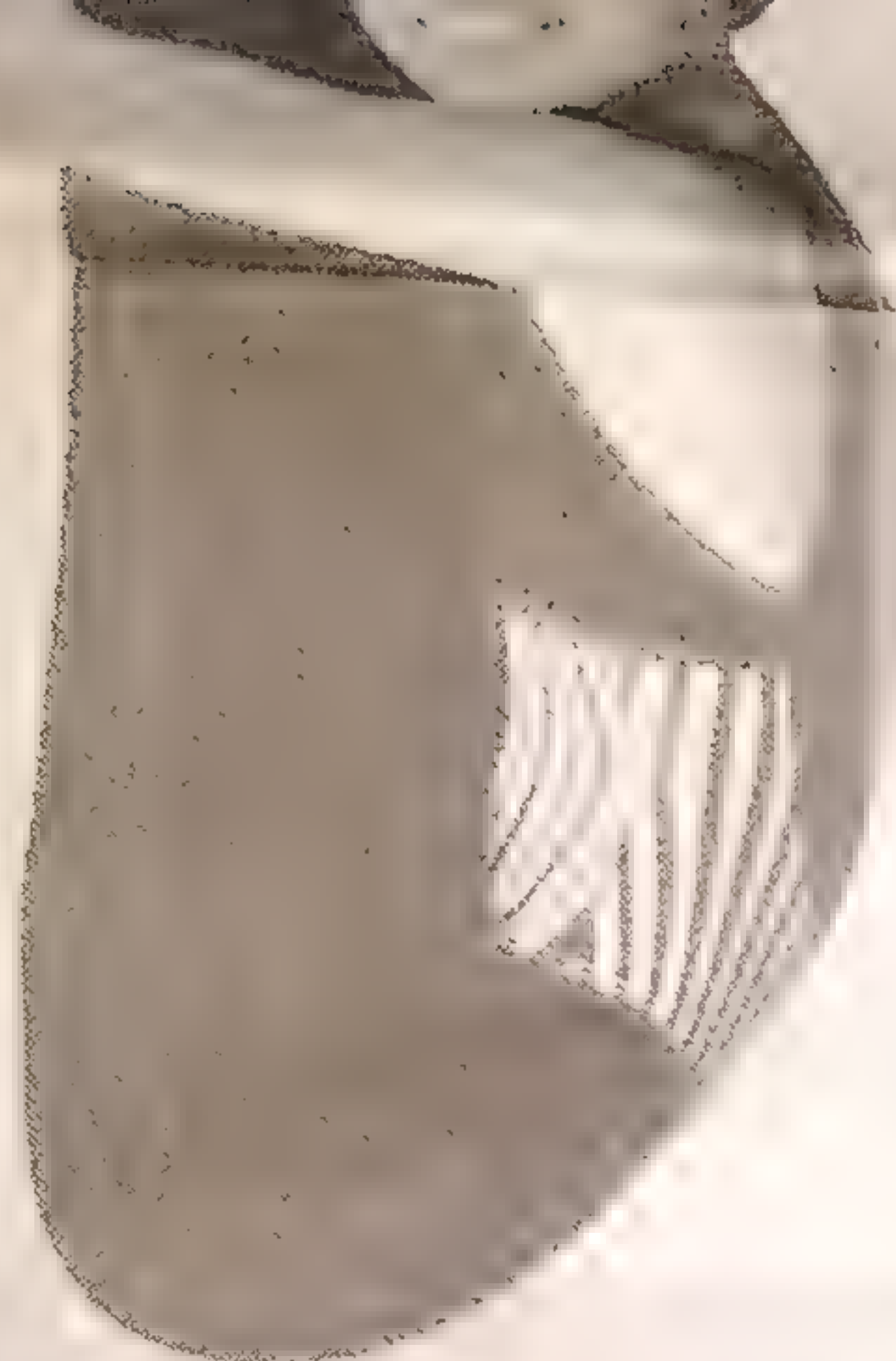
БАЗАНОВ

Базан - крикун, шумный человек или ребенок. Сюда же примыкает фамилия Базанин (базаня - крикун, краснобай, хвастун) и Базаров (помимо значения рынок, слово базар означает крик, шум, гам).

БАЙБАКОВ

Байбак, бабак - степной сурок. Такое прозвище обычно давалось сонному, плотному, малорослому человеку или бобылю, одинокому домоседу. Фамилию Бабаков мог получить и мастер, выделяющий бабаки - чурбаны, усаженные острыми гвоздями и крючьями. Их подвешивали бортники (добытчики дикого меда) близ ульев, чтобы не дать медведю-шатуну полакомиться медом. Сладкоежка пытается оттолкнуть бабак, гвозди впиваются ему в лапу, он свирепеет, бьет еще с большей силой, ревет от боли, и продолжается это нелепое единоборство, пока не по...

«ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ САМОМ...



СОЧИНИЛ СТИШОК С УСТАТКУ...

Полку «буримистов» прибыло! Сегодня принимаем в наш клуб новеньких - Наталью Кузнецову из г.Дзержинска и Жанну Залетину из г.Выксы. С дебютом вас, дорогие друзья! Ваши буриме - в числе претендентов на победу.

№ 1
ДТП

Мужичоночка с аршин
Выпил водочки с устатку.

АЗБУКА АРОМАТОВ

О полезных свойствах запахов некоторых растений рассказывает газета «АиФ. Здоровье». Чайное дерево обладает антисептическим действием и эффективно при лечении инфекций и поврежденных тканей. Жасмин славится своим приятным, сладким запахом, успокаивающим и расслабляющим действием, снимает судороги и боли. Кроме того, стимулирует половое влечение, если несколько капель этого масла сжечь в спальне. Лаванда имеет своеобразный цветочный запах и относится к числу наиболее попу-

лярных эфирных масел. Имеет чрезвычайно широкое применение - от лечения поврежденных тканей до облегчения головной боли. Оказывает положительное влияние при расстройстве желудка и гипертонии. Хорошо действует в смеси с другими эфирными маслами. Мята отличается прохладным, освежающим запахом, помогает при болях, головокружении и тошноте. Позволяет снять напряжение и боль в уставших, натруженных ногах, уменьшает набухание груди.

©«АиФ-Новости».

По ошибке, ой, не сладко!
А.Н.ГЕНЕРАЛОВ,
г.Городец.

№ 4
КРИМИНАЛЬНОЕ
Занялся я угоном машин,
Посещал рестораны с устатку.
И однажды дубиной в аршин
Был отделан ментами неслад-

ко.
И теперь я не вижу машин,
И не пью я с друзьями с устатку.

Вижу неба кусочек с аршин
Только в клеточку. Ох, как не-
сладко!

Р.И.ФОМИН,
Н.Новгород.

№ 5
СЕМЕЙНЫЕ
СТРАДАНИЯ
Ты нынче словно проглотил
аршин.
Всегда ворчишь, а тут молчишь
с устатку.
В окно глядишь ты на поток
машин.
Характер твой терпеть, увы,
несладко.

Галина Леонидовна,
Н.Новгород.

бунин, Бабусин, Бабуи, Бабушкин. Однако фамилия Бабкин могла произойти и от названия популярной народной игры.

БАБУРИН

Бабура в разных говорах означает 1) болтун, 2) мотылек, 3) зольник, загнеток в русской печи, куда отгребают жар; 4) кость для игры в бабки; 5) рыбешка подкаменщик, 6) горький гриб. Как видим, фамилия крестьянская, от какого бы прозвища она ни образовывалась

БАГРОВ

Багор - железный крюк на деревянном шесте. «За чужим добром не гоняйся с багром», - говорят в народе. Такое прозвище получал обыкновенно мужик ухватистый, волокущий в дом всякую всячину

стун) и базаров (поминки). стук, слово базар означает крик, шум, гам).

БАЙБАКОВ

Байбак, бабак - степной сурок. Такое прозвище обычно давалось сонному, плотному, малорослому человеку или бобылю, одинокому домоседу. Фамилию Бабаков мог получить и мастер, выделяющий бабаки - чурбаны, усаженные острыми гвоздями и крючками. Их подвешивали бортики (добытки дикого меда) близ ульев, чтобы не дать медведю-шагуну полакомиться медом. Сладкожека пытается оттолкнуть бабак, гвозди впиваются ему в лапу, он свирепеет, бьет еще с большей силой, ревет от боли, и продолжается это нелепое единоборство, пока не подспеют стрелки.

ТАКИЕ ИГРИВЫЕ БАБУИНЫ

Нашествию бабуинов подверглась территория больничного комплекса в Га-Ранкува, близ Претории (ЮАР). Они спустились с гор и почувствовали, что в больнице получают все, что им надо. Отношения бабуинов с окружающими на первых порах были удивительно корректными. Но постепенно проказливые животные стали показывать «невоспитанность». Сначала заведующая прачечной пожаловалась директору, что обезьяны испачкали все выстиранное белье. Пара молодых из стаи резвилась - «играла в салочки». Забежав в сушильное отделение, где висели простыни, они потеряли друг друга в длинных рядах мокрого белья. Тогда один из бабуинов додумался срывать простыни и бросать их на пол. В другой

раз бабуины облюбовали общежитие студенток-медсестер, где устроили настоящий погром, пока хозяйки были на занятиях. А когда девушки вернулись, то с одной из них обезьяна попыталась сорвать одежду.

«Осада» больницы вызвала противоречивую реакцию персонала и больных. Некоторые полагают, что, наблюдая за «играми» бабуинов, пациенты как бы получают сеансы психотерапии. Но руководство больницы решило переловить всю стаю и переселить в другое место. Были приготовлены специальные ловушки. Чем это закончилось - пока неизвестно.

Борис Пильников.
©«Эхо планеты».

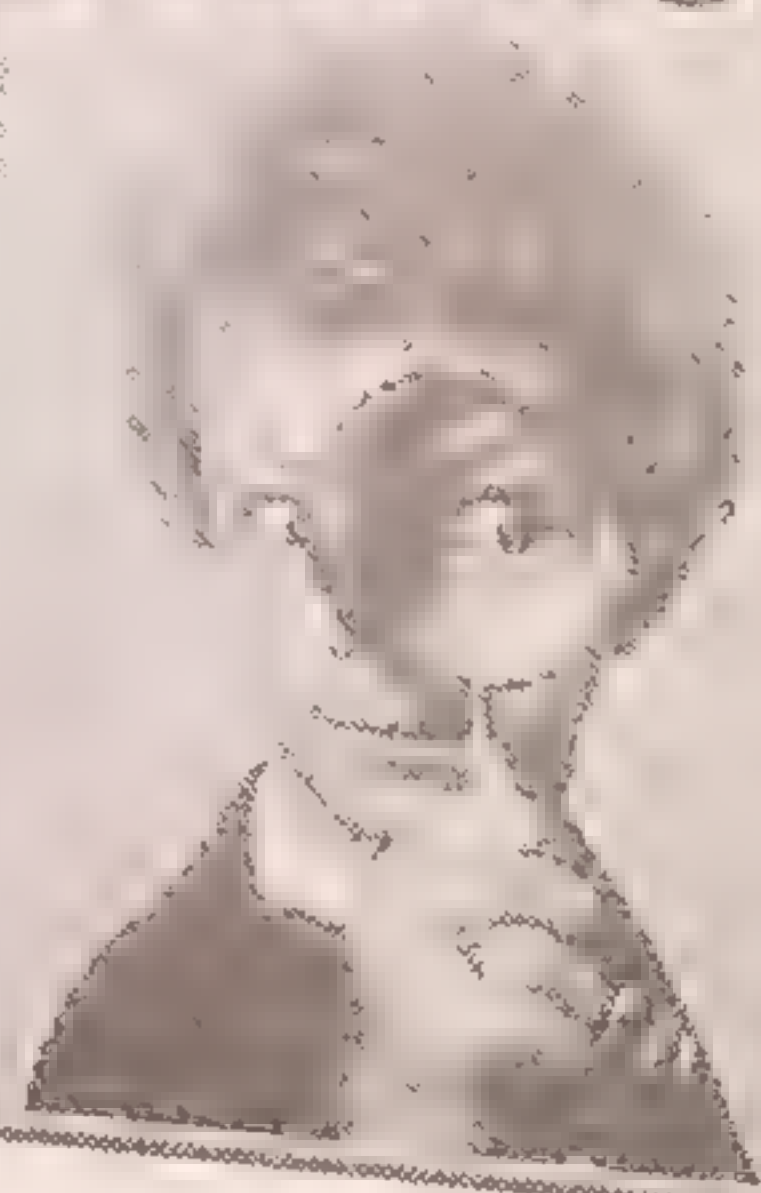
ИГРАЮТ ВСЕ

ИТОГИ УЖЕ НА ПОРОГЕ

Друзья, задание VIII тура
такое:

_____ кольцо
_____ журавлем
_____ крыльцо
_____ вдвоем

Напоминаем: этот тур
последний в четверке,
после него подводим ито-



ги предыдущих
четырех. При-
дется поторо-
питься тем, кто
хочет зарабо-
тать приз - кни-
гу-лечебник
или справочник
по самооздо-
ровлению.
Держайте!

ЕСТЬ САМОЕ ДРАГОЦЕННОЕ ПРОИЗВЕДЕНИЕ ПРИРОДЫ! 5
Томас Карлейль, английский философ, историк, писатель.

РОЖДАЮТСЯ, А СТАНОВЯТСЯ ТЕМИ, КТО ОНИ ЕСТЬ». Клод Адриан Гельвеций, французский философ-материалист.

Сказать, что россияне - самая здоровая нация, нельзя даже при оптимистическом взгляде на вопрос. Если же в него углубиться, влезть в дебри медицинской статистики или просто почитать медицинскую энциклопедию, то выяснится, что едва ли не у каждого из нас имеется какая-нибудь болячка. При этом далеко не все, даже действительно больные люди, решаются бороться за свое здоровье. В мае 1998 года среди москвичей был проведен опрос, который показал, что 37% из них ни разу не обращались к врачу в течение года, а 43% ходили на прием менее чем три раза.

К врачам почему-то обращаться не спешат. Помимо чисто наплевательского отношения к своему здоровью и надежды, что «само пройдет», а также боязни узнать о наличии у себя какого-нибудь серьезного заболевания, людей смущают очереди, невежливость и недостаточная квалификация врачей, а главное - то количество денег, которое приходится теперь выкладывать за лекарства и лечение.

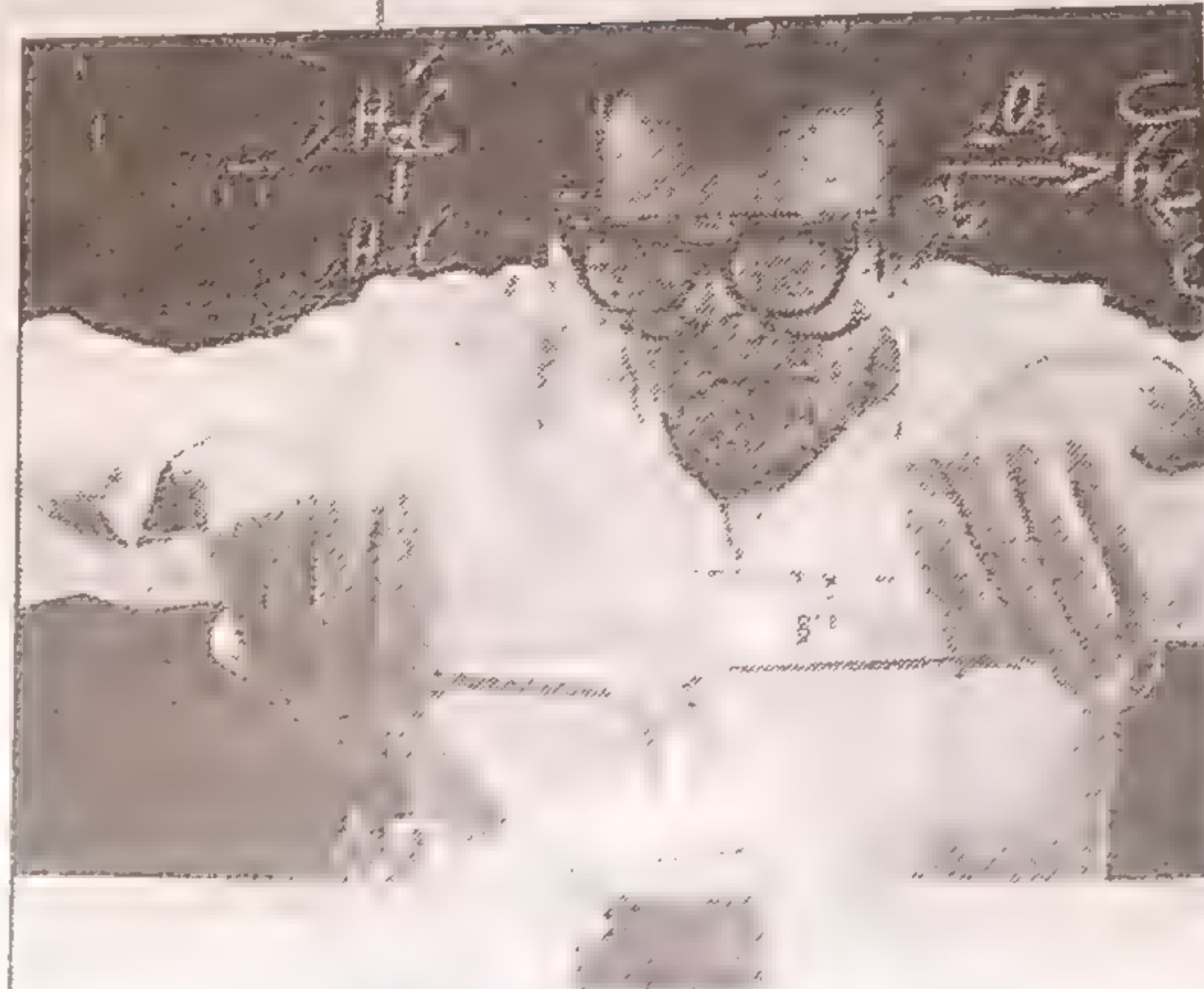
В результате мы чаще полагаемся на себя, родственников, соседей. Начитавшись массы околomedicalской литературы, нам кажется, что теперь лозунг «Каждый в поле агроном» можно заменить на «Сам себе доктор». Однако излишняя самоуверенность не всегда хороша. Научно-

рекомендации врачей, могут корректировать свое лечение - увеличивать дозы инсулина, начинать прием дополнительных препаратов при обострении болезни и т.д.

Помимо этого, сейчас появляется большое количество лекарств, которые при ответственном самостоятельном применении не наносят вреда здоровью. За последние годы многие препараты были переведены из разряда рецептурных в список безрецептурных. Например, противогрибковые препараты или лекарства, используемые при некоторых желудочных расстройствах. Все это вроде бы должно позволить несколько разгрузить врачей.

Противники концепции считают, что любое самолечение может быть опасно, поскольку очень часто даже специалисту бывает трудно различить простое недомогание и начало серьезного заболевания, и под маской «легких» болезней могут скрываться очень

ПОМИДОРЧИК НА ОБЕД, АПЕЛЬСИНЧИК НА ДЕСЕРТ



Употребление в пищу томатов, апельсинов, бананов, шпината и других продуктов с высоким содержанием калия способствует предотвращению инсульта, особенно у людей, страдающих от высокого давления.

Это вновь подтверждают результаты исследования профессора-диетолога Гарвардской школы общественного здоровья Альберто Ашеро, опубликованные в журнале Американского кардиологического общества «Серкьюлейшн».

В течение восьми лет ученый обследовал почти 44 тыс. человек и пришел к заключению, что тот, кто включал в ежедневный рацион овощи и фрукты, богатые калием, сократил тем самым вероятность инсульта на 38%. В целях профилактики инсульта необходимо также употреблять в пищу изделия из дробленого зерна, например кукурузные хлопья, овсянку, продукты из муки грубого помола. В сочетании со здоровым образом жизни все это даст положительный эффект.

Профессор предупредил, что перед тем, как разнообразить меню продуктами с высоким содержанием калия, следует проконсультироваться у врача, так как большие дозы калия могут причинить вред здоровью. В первую очередь, это касается тех, у кого больные почки.

Татьяна СЕЛИВАНОВА.

САМ СЕБЕ ДОКТОР?

популярная литература, как бы она ни была грамотно написана, не может заменить собой литературу специальную, а тем более врача. У вашего соседа или родственника - свой организм, и то, что помогло ему, вовсе не обязательно поможет вам. Реклама - это не врачебная консультация, а двигатель торговли, поэтому безоговорочно доверять всему тому, что в ней говорится и пишется, по меньшей мере неразумно. В данном случае как никогда полезно сохранять критический взгляд на вещи. Для этого

1. Максимальное количество информации

2. Зачастую оказывается

3. Только болезнь запускается до

4. Это потом врачи оказывают

5. И тем не ме

6. Но бы мы ни говорили об этих опас

7. И так, любой разумный человек понимает,

8. что каждый раз при приступе головной или

9. зубной боли, простуде, расстройстве же

10. желудка и им подобных вещах к врачу не побе

11. ждем. Поэтому, экономя свое время, нервы

тяжелые патологии, требующие немедленного, порой хирургического лечения. Острый вирусный гепатит В часто начинается с симптомов, похожих на грипп; резкая боль в горле может быть признаком начинающейся ангины; сухой лающий кашель у детей - признаком коклюша; кожные высыпания могут быть связаны с корью или краснухой. Конечно, в таких случаях без помощи врача не обойтись. Но, с другой стороны, во всем ведь важен разумный взгляд на вещи: если симптомы простуды не проходят в течение 3-5 дней (при условии, что вы от них пытаетесь избавиться), надо непременно обратиться к врачу. Если у вас есть хоть какие-то сомнения в правильности вашего лечения - опять же необходима консультация специалиста. И каждый разумный человек должен это понимать.

В общем, если вы по тем или иным причинам все-таки взяли за самостоятельное лечение, постарайтесь собрать максимум информации о препаратах или методах, которые вы собираетесь использовать. Непременно прочтите инструкцию, в кото-

ОСТОРОЖНЕЕ С ТЕРМОСОМ

По мнению специалистов Института питания РАМН хранение блюд в термосе требует точных знаний и навыков. Иначе и пищевая ценность блюд сведется к нулю, и вкус пострадает, а то и отравиться недолго. Герметичность и тепло, за которые мы так ценим термос, может обернуться дурной стороной. Ведь в тепле лучше всего размножаются микробы.

Прежде, чем загружать в термос супы, кофе, какао, а также компот или кисель, их надо довести до кипения, и не остужать в кастрюле с открытой крышкой. Лучше сразу перелить в термос. Вторые блюда должны быть хорошо прожарены, проварены или протушены. В плохо прожаренной котлете или недоваренном мясе быстро расплодятся болезнетворные бактерии. Если

вы решили использовать термос как мини-плиту, доводя продукты до готовности, или для заваривания чая, то тоже будьте начеку. Гречневую кашу запаривать в термосе не рекомендуется. Если вы решили получить в термосе топленое молоко, наливайте в него молоко сразу после закипания.

Чернослив, малину, шиповник можно заваривать в термосе, только если вы уверены в чистоте плодов. Лекарственные травы очень капризны, некоторым требуется кипячение, другим достаточно постоять, залитым кипятком. Вот почему травы лучше заваривать на плите, соблюдая рекомендации, указанные на упаковке.

Ольга ВИНОВАТА

© «Глобус»

ШКОЛА СНА

...Сон - это чудо матери природы, вкуснейшее из блюд в земном мире. Шекспир «Макбет»

Опасным, поскольку болезнь запускается до такой степени, что потом врачи оказываются уже не в состоянии помочь. И тем не менее, сколько бы мы ни говорили об этих опасностях, любой разумный человек понимает, что каждый раз при приступе головной или зубной боли, простуде, расстройстве желудка и им подобных вещах к врачу не побежишь. Поэтому, экономя свое время, нервы и деньги, мы глотаем таблетки, пьем травы, парим ноги, ставим горчичники и... все проходит. И кто скажет, что мы не правы? И кто сам так не поступал?

Так как же быть? Как определить ту грань, когда можно и нужно помочь себе самостоятельно, а когда действительно надо идти к специалисту?

За рубежом все чаще заговаривают о так называемой концепции ответственного самолечения - самостоятельного применения лекарств безрецептурного отпуска для лечения болезни без вмешательства врача. Сторонники ее стоят на том, что активное участие самого больного в лечении не новость и ничего страшного в этом нет при условии, что человек прошел определенную подготовку. Примеры тому достаточно многочисленны: гипертоники, астматики, люди, страдающие диабетом, практически всю жизнь изо дня в день самостоятельно следят за своим здоровьем и, имея четкие



подготовку. Примеры тому достаточно многочисленны: гипертоники, астматики, люди, страдающие диабетом, практически всю жизнь изо дня в день самостоятельно следят за своим здоровьем и, имея четкие

хоть какие-то сомнения в правильности выбранного лечения - опять же необходима консультация специалиста. И каждый разумный человек должен это понимать.

В общем, если вы по тем или иным причинам все-таки взялись за самостоятельное лечение, постарайтесь собрать максимум информации о препаратах или методах, которые вы собираетесь использовать. Непременно прочтите инструкцию, в которой должны быть указаны показания к применению препарата и дозы. Не забывайте, что практически у всех лекарств (в том числе и народных средств, травок, бань, диет и т.п.) есть противопоказания. Ни одна уважающая себя фирма не умолчит о них. Если товар качественный и обладает терапевтическим эффектом, он все равно рассчитан на определенный круг потребителей, а не на население всей страны. Поэтому фирма предпочтет указать показания, противопоказания и побочные действия, чтобы не портить себе репутацию из-за того, что у какой-то части пациентов, которым этот препарат вовсе не показан, но был применен, сложится о нем превратное представление. Если же вам говорят, что препарат лечит и от перхоти, и от онкологии, не обольщайтесь, панацеи еще не найдено.

Внимательно читайте инструкции, спрашивайте, уточняйте у продавцов в аптеках, как правильно принимать то или иное лекарство. Смотрите, какой институт апробировал тот или иной препарат или метод лечения, есть ли сертификат, лицензия на его использование, - в общем, подходите к своему здоровью ответственно.

Юлия ЭКАРЕВА.
© «АиФ-Здоровье».

...НО НЕ ВСЕ
ВЫИГРЫВАЮТ

ОПОЗДАЛКИ

К сожалению, с большим опозданием пришло в редакцию письмо Екатерины Гавриловны Келебердян из г. Пскова. Итоги первых четырех туров были уже подведены. А буриме так и просится на газетную полосу! Судите сами:

Сам проверь, а не ворчи:
Замечательно врачуют,
На губах они несут
Поцелуи! Не харчи...
Вот вам еще один рецепт здоровья и
хорошего настроения.



или протушены. В плохо прожаренной котлете или недоваренном мясе быстро расплодятся болезнетворные бактерии. Если

ШКОЛА СНА

...Сон - это чудо матери природы, вкуснейшее из блюд в земном пиру.
Шекспир «Макбет».

Соблюдайте режим

Лучший способ обеспечить хороший ночной сон заключается в точном соблюдении его режима. Для поддержания нормального «хода» ваших биологических часов всегда вставайте в одно и то же время в будни и выходные, вне зависимости от того, сколько вы спали.

Сократите время

Человек обычно спит больше времени, чем ему необходимо. Это, конечно, может быть приятным занятием, но только не у людей, страдающих бессонницей. Сокращение времени сна может существенно улучшить его глубину и эффективность.

Никогда не заставляйте себя спать

Во многих ситуациях помогает правило: «Если что-то не получилось сразу, попробуй снова и снова». Однако для сна оно совершенно не подходит. Чем больше вы будете стараться, тем меньше шансов заснуть. Если уж это не получается, то больше будет толку спокойно отдохнуть, лежа в постели и просматривая телепередачи, читая или слушая музыку, чем в отчаянии ворочаться всю ночь.

Не бойтесь бессонницы

Многие из них, кто страдает бессонницей, укладываясь в постель, испытывают навязчивый страх перед потерей сна. Бессонница особенно страшит накануне важных событий. На самом деле одна бессонная ночь, как правило, не влияет на выполнение коротких задач, таких как переговоры, лекции, экзамены или спортивные соревнования. Только при монотонной или очень опасной работе следует беспокоиться об ухудшении своих способностей на следующий день.

Занимайтесь физическими упражнениями

Физическая нагрузка является одним из наиболее эффективных антистрессовых средств. Лучшее время для занятий: с 17 до 20 часов. Следует, однако, прекратить занятия минимум за 90 минут до сна.

Уменьшите потребление стимуляторов

Обычно человек ежедневно потребляет значительные количества кофеина, содержащегося в кофе, чае, различных тонизиру-

ющих напитках и шоколаде. Стимулирующие эффекты кофеина достигают пика через 2-4 часа после потребления. Постарайтесь принимать кофеинсодержащие продукты не позднее, чем за 6-8 часов до сна.

Меньше курите или бросьте курить

Никотин, содержащийся в сигаретах, обладает еще большим стимулирующим эффектом, чем кофеин. Прекращение курения может значительно улучшить сон.

Соблюдайте умеренность в потреблении алкоголя

Малые дозы алкоголя (50 г водки или стакан вина) оказывают неплохое успокаивающее действие, однако увеличение дозы до 150-200 г водки может существенно уменьшить длительность глубоких стадий сна и обусловить прерывистый, неосвежающий сон.

Не решайте проблемы в момент засыпания

Попытайтесь решить все накопившиеся проблемы до отхода ко сну или отложить их решение на завтра. Можно даже установить специальное «время беспокойства» за 1-2 часа до сна, когда вы будете думать о проблемах. Но после этого постарайтесь забыть о них.

Не ложитесь голодным и наоборот

Избегайте приема пищи позже, чем за 2-3 часа до сна. Старайтесь не употреблять за ужином продуктов, которые вызывают газообразование (орехи, бобовые или сырые овощи). Если вы придерживаетесь диеты, то не ложитесь спать голодным. Съешьте легкую закуску (банан или яблоко).

Соблюдайте ритуал

Перед отходом ко сну регулярно выполняйте действия, направленные на психическое и физическое расслабление. Это могут быть теплая ванна для уменьшения физического напряжения, упражнения по самовнушению или прослушивание кассет со спокойной музыкой для психического расслабления. Какой бы метод вы ни выбрали, соблюдайте данный ритуал каждый вечер, пока он не войдет в привычку.

Р.БУЗУНОВ, врач.
© «Медицина для вас».



Можно ли уменьшить до минимума стрессы в отношениях между людьми и обеспечить максимум благожелательности и спокойствия? Иначе говоря, попытаться превратить нашу жизнь в безмятежный круиз в водах тишайшего океана, а не в бесконечную череду дорожных происшествий.

Итак, 12 правил, как строить отношения друг с другом.

1. **Вы не властны над своим близким, как не в ваших силах навязывать свою волю кому бы то ни было в вашем окружении.** Рабство объявлено вне закона. Так вот, если тот, с кем у вас роман, не хочет видеть вас сегодня вечером, вы не сможете принудить его прийти на свидание. То же будет, если он вообще решит обойтись без вас. Вы не можете установить над ним контроль и не должны этого желать.

2. **Но вы властны над собой. В ваших силах изменить и свое отношение к другому человеку, и свое поведение. И вы можете и должны это сде-**

12 СТУПЕНЕК К ВЗАИМОПОНИМАНИЮ

лать, если тот, кого вы любите, или кто-либо другой причиняет вам боль.

3. **Вы не должны страдать из-за взаимоотношений с другим человеком.** Если вы хотите чувствовать себя несчастной, этого, конечно, вам никто не запретит. Но если нет, в ваших силах поставить точку и уйти. Нет в природе закона, который обязывал бы вас терпеть страдания. И если вы хотите покончить с зависимостью от другого человека, единственный советчик - вы сами.

4. **Чувства приходят и уходят, чувства - не факты.** Если вы всерьез верите, что с вами обошлись несправедливо (он забыл позвонить вам в день вашего рождения или равнодушно воспринял ваше сообщение, что на службе вам досталось от шефа) и если вы из-за этого полагаете, что с человеком, причинившим вам такую боль, необходимо расстаться, вы ошибаетесь на сто процентов. Чувства важны, но они летучи. И полагать, что ваш гнев и отчаяние будут вечны, это то же самое, что верить, что будто на дворе всегда будет март.

5. **Вы можете думать что угодно и даже верить в это.** Но не говорите этого вслух. Да, вы просто вне себя от того, что на вечеринке, где он был вместе с вами, он вел себя так, будто участвовал в мероприятии. Да, вы вне себя, потому что словно не было той ночи, которую вы провели вместе. И все же выбросите из головы все эти мысли. Они не причинят ущерба, если только вы все это не скажете вслух, при всех и прямо ему в лицо, ибо, дав волю мимолетным чувствам, навсегда поставите крест на ваших отношениях. Искренность хороша, но только наедине с собой.

6. **То, что происходит в ваших взаимоотношениях сию минуту, не самое главное.** И президенту не доложат о случившемся. Если вы станете думать о себе лишь как об одном из живущих на Земле миллиардов гомо сапиенс, вы не впадете в крайность и не будете преувеличивать значимость происходящего с вами день

ото дня. И тогда вы не станете испытывать разъедающую жалость к собственной персоне.

7. **Ищите в партнере хорошее и сумейте дать этому хорошую оценку.** Крику не любит никто. И все любят, когда их хвалят. Здесь просто нечего добавлять.

8. **Никогда не сравнивайте партнера с кем бы то ни было.** Худшее, что можно сделать, это сравнить любимого человека с кем-то другим и в пользу другого. Политикам это хорошо известно, поэтому-то они и побеждают на выборах.

9. **Вы не можете обдумать все наперед и, соответственно, заставить себя думать не так, как думается, но вы можете заставить себя действовать иначе.** Тогда и мысли изменятся.

10. **Человек только и делает, что прощает.** Кто-то и кому-то все время делает маленькие гадости. Это в натуре человека. И что за жизнь была бы, если бы никому ничего не прощали? И если бы тот, кого вы любите, вам тоже никогда бы ничего не прощал?

11. **Жизнь несправедлива.** Худшее, что вы можете сделать, - это вести подсчет несправедливостям со стороны вашей «половины». В проигрыше будете вы и только вы. Лучший девиз - **живи и жить давай другим.**

12. **Не сравнивайте то, что есть у вас, с тем, что есть у других.** Ваша подружка скажет вам, что ее приятель носит ее на руках и даже положил миллион долларов на ее счет. Не позволяйте таким вещам огорчать вас. Пусть все это вас не волнует, ведь вы не знаете, как складываются отношения у других на самом деле.

Преодолеть эту дюжину ступенек не так уж и сложно. И многим эта дюжина помогла сохранить любовь и доброту.

«Это в наше-то время, когда больше половины граждан не дотягивает до прожиточного минимума?» - спросите вы. Оглянитесь вокруг: людей с избыточным весом меньше не стало. Поддерживать форму стало легче только тем, кто занимает очень высокое положение: стал больше выбор пищевых продуктов, включая самые экзотические. Появилась масса тренажерных залов, саун, дорогих и индивидуальных бассейнов, и прочее, и прочее.

Знаете ли вы, что чем толще кошелек, тем больше возможностей сохранять тонкую талию.

ДЕРЖИТЕ ФОРМУ

Если вы решили непременно похудеть, то придется:

Придерживаться старой грубой поговорки «Сколько потопоешь, столько и полопоешь». Еду надо «отработать». Вся лишняя пойдет в жир. Съели кусок отварной рыбы с зеленым горошком - 25 минут ходьбы или 10 минут бега. Порция мороженого будет вам «стоять» 40 минут ходьбы или 15 минут бега. За большое яблоко придется побегать 5 минут, за две столовые ложки творога - 2 минуты, за порцию жареной картошечки - 6 минут, а за кусочек торта - 20 минут. Рассчитайте свои силы.

Есть надо медленно и худеть медленно, не более чем на 3 кг в месяц. Тише едешь - дальше будешь.

На следуйте модным диетам, составьте диету сами с учетом своих вкусов и энергозатрат. Что хорошо для Ларисы Долиной, то может вовсе не годиться для вас.

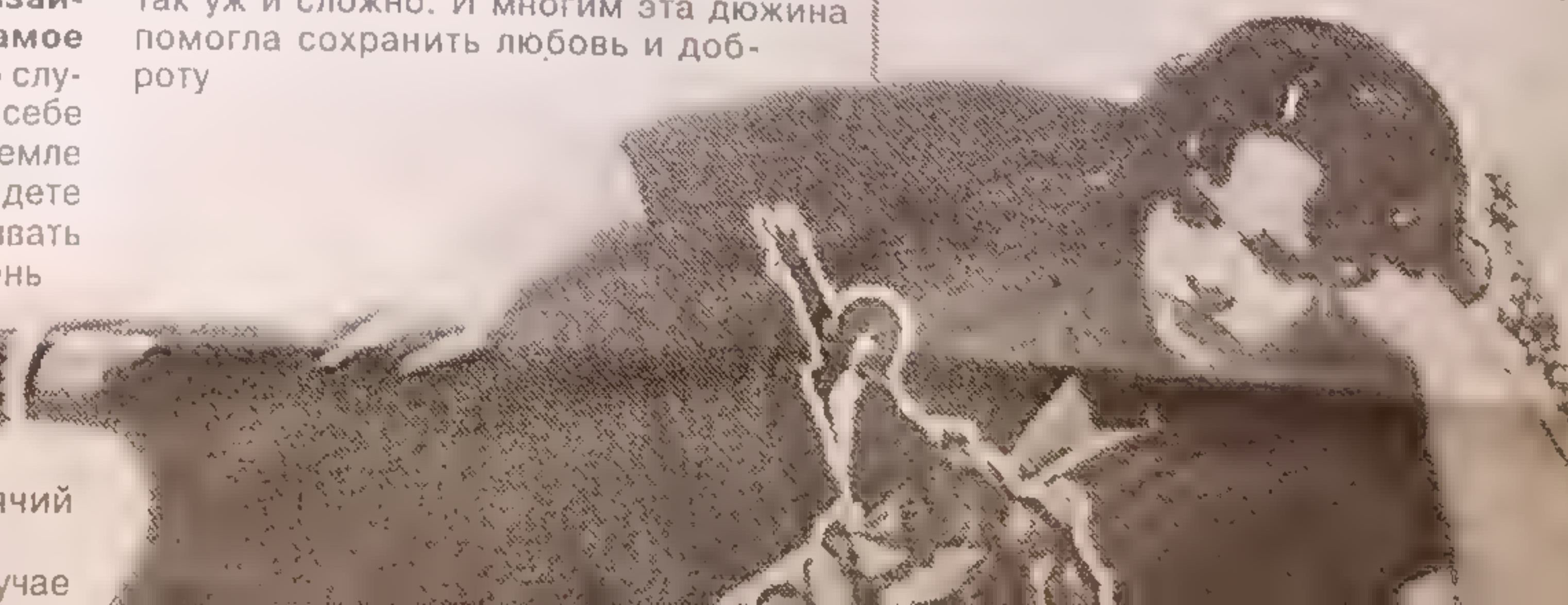
Следите регулярно за своим весом. Кто чаще взвешивается, тот лучше худеет. Есть тоже надо чаще, пять раз в день.

КАК ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ?

Естественно, каждому нормальному человеку хочется прожить дольше. Однако природа «берет свое»:

мендуется пить холодный или горячий чай после еды.

Необычайно полезен в данном случае



...силы изменить и свое отноше-
ние к другому человеку, и свое пове-
дение. И вы можете и должны это сде-

...миллиардов гомо сапиенс, вы не впадете
в крайность и не будете преувеличивать
значимость происходящего с вами день

КАК ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ?

Естественно, каждому нормаль-
ному человеку хочется прожить долъ-
ше. Однако природа «берет свое»: процесс старения начинается еще в пору зрелости и постепенно ускоряется, особенно после 50 лет. Как же его затормозить? Полезные советы в этой области дает авторитетный британский специалист в области питания Джин Карпер.

Фрукты и овощи нужно есть не менее пяти раз в день. Ряд исследований показал, что они не только снимают риск инсульта, инфаркта и онкологических заболеваний, но и поддерживают умственную и физическую деятельность, сохраняют зрение. Самые полезные - всевозможные ягоды, капуста, морковь, апельсины и другие цитрусовые, виноград, шпинат, помидоры.

Пейте до 3-5 чашек чая в день. Это - чудодейственный напиток, его употребле-
ние резко снижает опасность различ-
ных заболеваний. Чай содержит в 3
раза меньше кофеина, чем кофе. Реко-

мендуется пить холодный или горячий чай после еды.

Необычайно полезен в данном случае и чеснок. Он омолаживает и защи-
щает клетки организма, сни-
жает кровяное давление и уро-
вень холестерина, повышает
сопротивляемость болезням.
Ежедневно съедайте одну
дольку вареного или сырого
чеснока, добавляйте его в
соусы и салаты. А чтобы изба-
виться от чесночного запаха изо рта, по-
жуйте корень петрушки - это испытанное народное средство.

Ежедневно принимайте таблетку поли-
витаминов. Витамины группы В снижают
риск инфаркта. Особое значение в борь-
бе со старением имеют витамины С и Е,
а также бета-каротин (разновидность
витамина А). Таблетки этих витаминов
надо принимать независимо от количе-
ства съеденных фруктов и овощей: вита-
мин С - от 500 до 1000 миллиграммов,
Е - примерно 400, бета-каротин - 10-15

миллиграммов.

Желательно, чтобы в комплекс вита-
минов был включен хром. Многочислен-
ные опыты доказали: он помогает под-
держивать уровень сахара в крови.

Доктор Джин Карпер также предупре-
ждает, что беременные женщины и люди с
хроническими заболеваниями, особенно
пожилые, могут есть шпинат и помидоры,
а также принимать таблетки с витамина-
ми только после консультации с врачом.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



Избегайте соблазнов. Один празд-
ничный стол за курс похудения даст при-
бавку в весе - 1-1,5 кг.

Ограничьте потребление соли.

Не слишком мучайте себя голодной
диетой, не устраивайте всяких разгрузоч-
ных декадников, чтобы потом, сбросив
вес, начать «нормально» есть. Это самая
грубая ошибка. Ограничивайте питание
в меру. Совмещайте ограничения в пи-
тании с физическими нагрузками. Но
и нагрузки надо увеличивать очень и
очень медленно, постепенно.

Лучше всего ходьба, плавание. Для тех,
у кого суставы в порядке, - бег трусцой,
аэробика, лыжи.

Самое полезное - танцы под музыку.
Составьте небольшую компанию и начи-
найте с плавных мелодий. Худеть вообще
лучше коллективно.

Н. БЕЗЪЯЗЫКОВА, врач-диетолог.

© «Ваш домашний доктор».

1 ч.л. смеси, настоять 10 минут, прокипя-
тить 5 минут на малом огне. Принимать в
теплом виде по 1/3 стакана три раза в
день за 20 минут до еды.

8. При насморке смешать 1 ч.л. меда и
2,5 ч.л. сока красной свеклы. Закапывать
в каждую ноздрю по 5-6 капель смеси 4-
5 раз в день.

9. Принимать с пищей распаренные
толченые ягоды калины, смешанные с
медом или сахаром и разбавленные во-
дой: 1 л кипятка, томить на медленном
огне в течение 1 часа с 3 ст.л. свежих ягод
калины, затем добавить 1 ст.л. меда и
2 ст.л. сахара.

10. При «жесткой» простуде и сильном
кашле залить 1 ст.л. полыни обыкновен-
ной 0,5 л водки, настоять трое суток. Пить
по 1 ст.л. три раза в день перед сном.
Детям настойки не рекомендуются.

Элеонора ЕРШОВА.

© «Глобус».

ОСЕНЬ: ПРОСТУДА ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Знакомые незнакомцы

Так уж повелось, что в межсезонье мы
болеем чаще. И виной тому, кроме непо-
годы, является необходимость проводить
рабочий день в душном помещении, сре-
ди множества людей. Если рядом с вами
работает человек, приболевший или не-
давно перенесший ОРЗ, тут уж от «ковар-
ных вирусов» никуда не деться.

Симптомы ОРЗ знакомы всем от мала
до велика. Это насморк, боль в горле, ка-
шель, повышенная температура.

Заболевание гриппом протекает тяже-
лее, чем ОРЗ: отмечается более высокая
температура, головная боль, ломота в
мышцах, часто бывает рвота. Насморк и
кашель при гриппе нередко появляются
не сразу, а через один-два дня после на-
чала заболевания.

Чтобы не болеть

Известно, что многие заболевания
легче предупредить, чем вылечить. Жи-
тели больших городов имеют возмож-
ность сделать прививку от гриппа, выз-
ванного вирусом именно того типа, кото-
рый наиболее «популярен» в нынешнем сезоне.

...только защитить себя от гриппа

и ОРЗ с помощью вакцинации пока мо-
жет далеко не каждый человек, постара-
емся вспомнить способы борьбы с эти-
ми заболеваниями, традиционные и ори-
гинальные, испытанные веками

Десять рецептов из бабушкиного сундука

1. При первых признаках простуды
слегка подогреть 1,5 л сырого молока,
разбить и влить в него свежее куриное
яйцо, добавить чайную ложку меда и чай-
ную ложку сливочного масла. Тщательно
все размешать и выпить на ночь. К утру
недомогание и насморк исчезнут.

2. При насморке для профилактики
гриппа прикладывать к носовым отверсти-
ям лук и чеснок в марле. Во время эпиде-
мии гриппа можно использовать настойку
чеснока: мелко накрошить 2-3 зубчика, за-
лить их 30-50 мл кипятка или водки. Полу-
ченную жидкость закапывать в нос по 2-3
капли в каждую ноздрю 1-2 раза в день.
Через два дня настой обновить.

3. При насморке, гриппе, ангине подо-
греть борный спирт, пропитать в нем ватку,
намотанную на спичку, и аккуратно ввести
ее в ушное отверстие. Спичку вытащить,

оставив ватку в ухе на ночь. Сверху при-
крыть сухой ватой так, чтобы в течение ночи
она не выпала из уха. Ту же процедуру про-
делать с другим ухом. Забинтовать не очень
туго горло шерстяным платком. Одна-две
процедуры избавят от болезни.

4. Для избавления от гриппа полезно
жевать лист эвкалипта или проводить па-
ровую ингаляцию с отваром эвкалипта, кар-
тофельных очисток с добавлением щепотки
мяты или 3-5 капель пихтового масла.

5. При гриппе натереть головку лука
средних размеров, залить 1 стаканом
кипящего молока, настоять, укутав, 30
минут. Пить небольшими глотками в те-
чение дня.

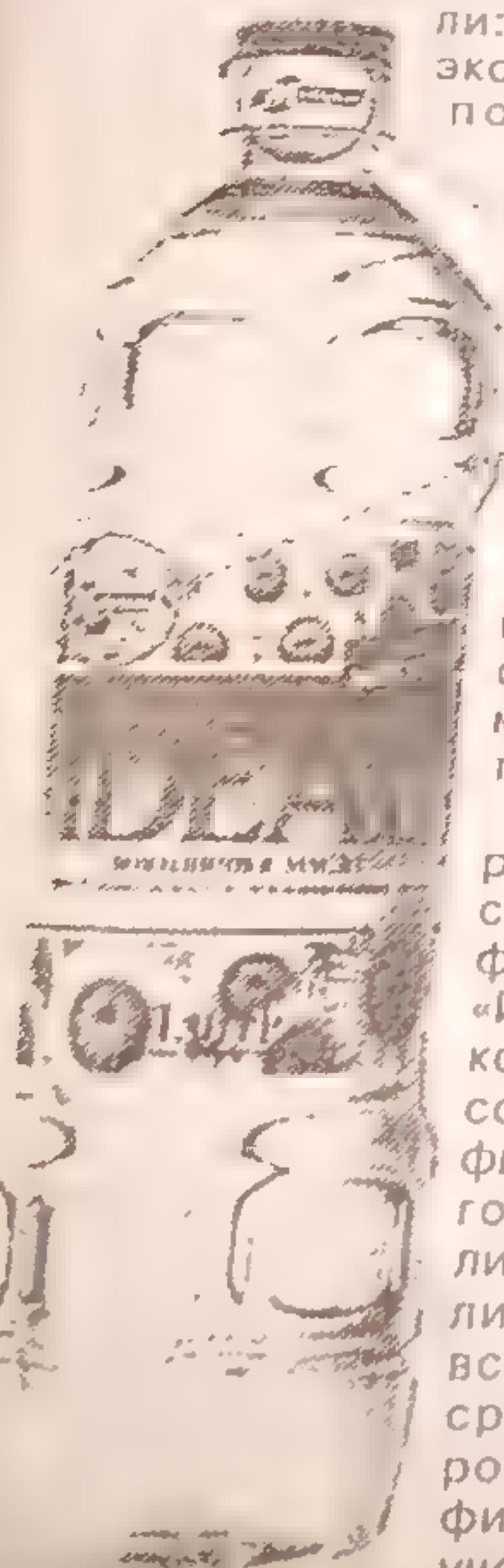
6. Малина является хорошим потогонным
средством. Она применяется в виде варе-
нья к чаю и как настой из листьев и стеблей.
Листья и стебли заварить крутым кипятком
(1 стакан кипятка на 1 ст.л. сырья), греть на
малом огне 5 минут, настоять 1 час, затем
процедить. Принимать в течение дня и пе-
ред сном, избегая сквозняков.

7. Состав противогриппозного чая:
смешать в равных частях кору ивы, цветы
рошачки, липовый цвет, плоды шиповни-
ка. Заварить одним стаканом кипятка

ПЬ КРЕПОСТЬ ТЕПЛА, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ КРЕПОСТЬ ДУХА.
Виктор Мари Гюго, французский писатель.

РАВНЕНИЕ НА «IDEAL»

В последнее время в России как никогда остро встала проблема поддельных товаров. Особенно опасно, когда фальсификации подвергаются продукты питания, поскольку речь идет о здоровье потребителей. Аргентинская компания «Молинос Рио де ла Плата», производитель популярного на российском рынке подсолнечного масла Ideal, объявляет решительную борьбу подделкам. В 1999 году компания первая заявила о необходимости строгого контроля за качеством продуктов питания со стороны производителей и импортеров и подвергла свои товары независимой экспертизе. Институт питания и Испытательный Центр по контролю качества пищевых продуктов РАМН в один голос подтвердили: в бутылках Ideal - экологически чистое подсолнечное масло.



на 100% соответствующее высшим мировым стандартам

К сожалению на российском рынке сейчас появилось фальшивое масло «Идеал» очень низкого качества. Как сообщили на брифинге 18 июля 2000 года представители компании, «Молинос» намерена всеми законными средствами бороться с фальсификаторами. Если учесть, что очень

немногие производители решаются на открытую борьбу с подделками, «Молинос» подает пример цивилизованного решения деловых споров. Совместно с международной юридической фирмой «Бейкер и Макензи» компания провела исследование и обнаружила, что фальсификаты выпускают ЗАО «Медиум» (Санкт-Петербург), ООО «Компания Единство» (Москва) и ООО «Форум» (Горный Алтай). Подделанные форма бутылки и этикетка защищены законом как собственность компании «Молинос». Но самое главное, что эти компании нарушают права «Молинос» на торговый знак Ideal. «Молинос» предприняла все необходимые меры к активной защите своего товарного знака, и вскоре фальсификаторы понесут ответственность по закону. Однако каждое предприятие успело произвести не менее 300 000 бутылок поддельного масла.

Более того, недоброжелатели компании «Молинос» пытаются теперь наладить производство поддельного масла в других городах России, с чем компания «Молинос» намерена решительно бороться. В соответствии со своим девизом «За лучшее качество жизни» «Молинос» заботится о потребителях, поэтому предоставляет: прежде чем купить бутылку с маслом, присмотритесь. Во-первых, на горлышке и на этикетке настоящей бутылки обязательно есть логотип компании «Молинос». Во-вторых, непременно присутствует надпись: произведено в Аргентине. В-третьих, недобросовестным кустарям не под силу скопировать пробку, которую можно снять только после отрыва особой пластмассовой полоски, поэтому на поддельных бутылках - грубая круглая пробка, еще - весь товар компании «Молинос» сертифицирован. Если у вас возникли сомнения, «Молинос» как всегда готова прийти на помощь и ответить на все вопросы: на этикетке подлинного масла Ideal непременно есть телефон компании, адрес электронной почты и адреса сайта компании в Интернете: www.molinos.com.ar.

Дорогая! Диета не может быть семейной!

ОДНА ИЗ ТРЕХ



Хотите получить бесплатную подписку? Тогда внимание! Это тест на чувство юмора.

Одна из помещенных ниже заметок вполне могла бы претендовать на роль первоапрельского розыгрыша. Как вы думаете - какая? Что здесь больше похоже на правду, а что на шутку? Выберите информацию, по прочтении которой вам захотелось воскликнуть: «Не может быть!» - и напишите нам об этом. За верный ответ вы получаете 1 очко. Кто наберет 10 очков - у того, считай, в кармане бесплатная подписка.

Итак, начали. Читаем и ... сомневаемся.

СДАЛА ПАПАШУ...

Если издатели «Книги рекордов Гиннеса» решат завести рубрику «Самый юный стукач», то им будет не наш Павлик Морозов, а одиннадцатимесячная Мэри Пелли из канадского города Виннепег, которая, еще не умея говорить, ухитрилась «сдать» своего папашу. Оставленная без присмотра, еще грудная девчушка увидела кнопочный телефон и стала с ним играть. Нажимая кнопки, она совершенно случайно набрала «911», номер экстренного вызова полицейской службы.

Услышав на другом конце провода лишь плач маленького ребенка, встревоженная телефонистка полиции определила по номеру адрес и тут же выслала полицейский наряд.

Увидев полицейских, родители девочки удивились. А отец Мэри, двадцатипятилетний Виктор, вдруг резко изменился в лице. Заметив это, один из полицейских, пока другие разбирались с нечаянным вызовом, вышел на улицу и на всякий случай проверил по полицейскому компьютеру хозяина дома.

И оказалось, не зря. Выяснилось, что Пелли-старшего давно разыскивают по всей Канаде за то, что, нарушив условия дословного освобождения из тюрьмы, он скрывался от правосудия.

Его, естественно, тут же арестовали и отправили в тюрьму. Полиция ложившей папашу девочке, которой еще нет и года, не нужно платить положенное в таких случаях вознаграждение.



ГОЛОВА ДОКТОРА ДОУТРИ

В 1989 году жена доктора Трумана Доутри из Филадельфии Бренда умерла от рака. Но ее мозг был абсолютно здоров. Доутри решил сохранить жизнь Бренды, пусть даже ценой ее тела. Он оборудовал специальную камеру с подачей кислородной смеси, отделив голову от тела. Бренда жила без осложнений. С тех пор Доутри и его жена общаются с помощью специального аппарата, слышит и разговаривает. Доктор Доутри утверждает, что и

...вами бо-
роться с фальси-
фикаторами. Если
учесть, что очень
важно, на этикетке подлинного мас-
ла Ideal непременно есть телефон компа-
нии, адрес электронной почты и адреса
сайта компании в Интернете
www.molinos.com.ar



ЗЕЛЕНЫЙ - ЦВЕТ ЗДОРОВЬЯ

Чашкой зеленого чая венчать каждую трапезу настоятельно рекомендуют европейцам профессор Сэнь Чжун-юнь из Гонконгского Китайского университета.

«Китайцы и японцы обожают гонять чай с незапамятных времен, думаю, что такая же традиция будет полезна и для европейцев. Она действительно помогает снижать уровень холестерина и липидов в крови», - подытожил ученый результаты своих новейших исследований.

Он не преминул развеять миф о непревзойденности хваленного британского чая, заметив, что «эти пакетики, с которыми англичане носят как с писаной торбой», на такие медицинские подвиги вовсе не способны. В процессе подражания ферментацию производства черных сортов, по словам профессора, чай частично лишается активных ингредиентов, хотя и становится более душистым.

Что до зеленого чая, то он способен снижать уровень холестерина, вызывающего сердечно-сосудистые заболевания, на целую четверть. Гонконгские ученые утверждают, что по эффективности он намного превосходит все известные лекарства.

Впрочем, никаких особенных америк гонконгские ученые не открывают. Когда лет эдак четыре тысячи тому назад Шэнь Нун, легендарный основоположник зем-

ельской медицины, впервые применил чай в качестве лекарства, он, видимо, не предполагал, что в будущем он спасался чаем, а потом расхваливал его на все лады: мол, и отраву изгоняет, и умней делает, и сон прочь, и зрению остроту прибавляет. «Он регулирует физиологические функции, замедляет старение, укрепляет иммунную систему, обладает антиканцерогенными и антимутагенными свойствами», - дополняет предшественника профессор пекинского НИИ чая Чэнь Цзунмао.

За пересыпанными научными терминами мудреными речами просматривается пристрастие к зеленому чаю, к прочим добродетелям коего добавилась и выявленная способность снижать уровень холестерина. Воду для заварки «люйча» не следует кипятить, а доводить до 85 градусов. Кстати, о воде. Еще в 9-м веке великий дока в чайных делах Лу Юй объявил, что лучше всего - вода из горного источника. На второе место он поставил речную воду, а колодезной оставалось довольствоваться званием «худшей из лучших». Счастливый Лу, он не подал о водопроводной...

ИТАР-ТАСС.

ГОЛОВА ДОКТОРА ДОУТРИ

В 1989 году жена доктора Трумена Доутри из Филадельфии Бренда умерла от рака. Но ее мозг был абсолютно здоров. Доутри решил сохранить жизнь Бренды, пусть даже без ее тела. Он оборудовал специальный бокс с подачей кислородной смеси, питательной жидкости и крови. И после смерти жены отделил голову от тела и перенес ее в искусственную среду. Все прошло без осложнений. С тех пор прошло уже много лет. Живая голова все видит, слышит и разговаривает с помощью электронного синтезатора речи с мужем и несколькими ближайшими друзьями. Но свою фантастическую тайну доктор Доутри решил обнародовать только недавно. Он заявил: «Я уверен, что в ближайшем будущем эти операции станут обычным явлением».

ВОТ ТАК СЛАДКАЯ ПАРОЧКА!

Прелесть любви и семейного счастья хочется испытать каждому человеку даже тому, с кем природа поступила жестоко и чем-то обделила физически. Англичанин Роберт Джиллибранд, который к 45 годам вырос всего до 1 метра 6 см, конечно, уже не

надеялся обрести счастье. Главным в его жизни был только цирк, где он работал клоуном. Роберт, конечно, слышал о единичных случаях, когда карликам везло и у них складывалась личная жизнь, но в то, что подобное произойдет с ним, он не верил.

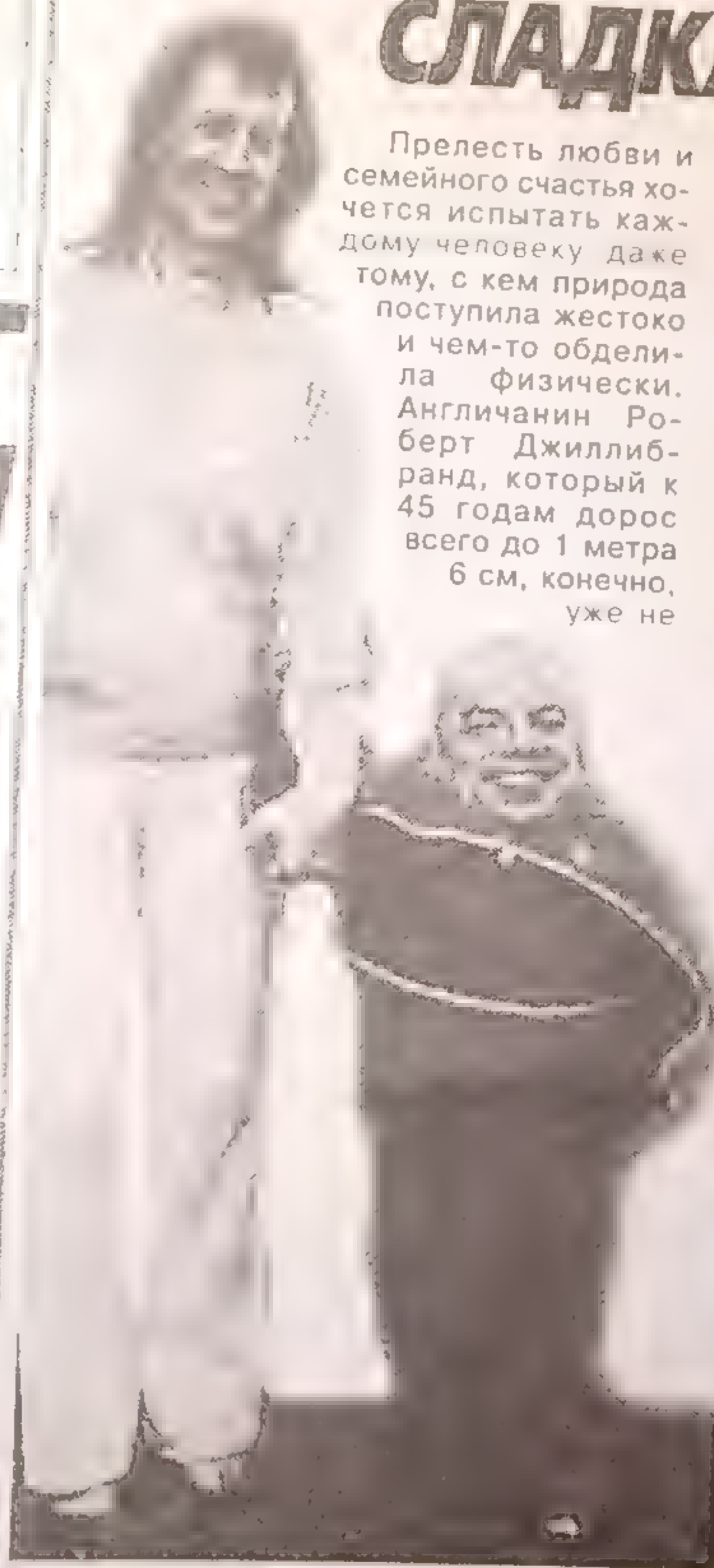
А зря. В один из, казалось бы, обычных вечеров он познакомился с 48-летней Десси Харрис и понял, что его возлюбленная - это его судьба. Между ним и Дебби возникла взаимная симпатия, даже несмотря на большую разницу в росте (женщина выше Роберта на 88 см). Когда они выходили на прогулку, люди начинали с интересом рассматривать и обсуждать эту пару, а кто-то и смеялся им вслед. Роберт и Дебби старались не обращать на это внимания, главное, что им было хорошо вместе.

Но помимо разницы в росте есть еще один факт, что делает эту пару уникальной. Через несколько дней после знакомства Дебби рассказала Роберту, что в прошлом она была... мужчиной.

Еще будучи ребенком Девид (а именно такое имя ему дали при рождении) чувствовал себя «не в своей тарелке» - ему был неинтересен мир мальчишки, а все больше тянуло к куклам и бантикам.

Став взрослым, Девид, осознавая безвыходность положения, пытался перебороть самого себя пошел служить в армию, отрастил бороду и даже женился. Но все было напрасно - женское начало взяло верх, и в 38 лет он сделал операцию по изменению пола, став таким образом Дебби.

© «Мир новостей».





ОТКЛИК

"МОКРОЕ ДЕЛО" ЛЕЧИТСЯ СИЛОЙ ВОЛИ...

Здравствуй!

Случайно прочитал вашу газету со статьей "Мокрое дело" и решил написать вашей читательнице, как самостоятельно вылечить от энуреза.

Эта болезнь, а лучше сказать неприятность была у меня до 17 лет. Но после месяца проведенного лечения я забыл о ней. Да-да, с энурезом можно справиться за месяц, может, чуть больше, только нужна сила воли.

В связи с последним условием метод для детей меньше 10 лет скорее всего не подойдет.

Первое. За ужином нужно отказаться от всего сладкого и особенно сладких фруктов, овощей, напитков, чая да и молока тоже. Можно немного простой воды за 2 часа до сна.

Второе. В течение дня тренировать - растягивать мочевого пузырь, т.е. при наступлении позывов помочиться - терпеть, в туалет не ходить как можно дольше. Этот период постепенно будет удлиняться, мышцы укрепятся.

Вот и весь метод. Желаю удачи и выздоровления.

Ваш непостоянный читатель.

С.Е.А.,

г.Лукоянов

Нижегородской обл.

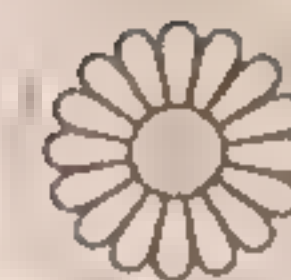
...ОТВАРОМ БРУСНИКИ

Хочу откликнуться на заметку читательницы из Н.Новгорода под названием "Мокрое дело" в № 35 "Твое здоровье". Так я вылечила своего сына. Рецепт я вычитала в книге "Лекарственные растения". Делала смесь из ягод и листьев брусники. Я брала "на глазок" с добавлением двух ложек травы зверобоя. Эту смесь кипятят 10 минут в 3 стаканах воды. Прием - 3 стакана в день, начиная с 4 часов дня и кончая отходом ко сну. Т.е. до 4 часов дня пусть ваш

больной пьет все, что хочет, а с 4 ничего, кроме отвара. Сын, бывало, набегает во дворе, прибежит: мама, я пить хочу! Я ему даю отвара, у меня уже приготовлен. Попьет и опять побежит. Примерно с месяц я его поила. Ягод у меня не было. Я делала отвар без ягод, только листья.

все равно помогло. Листья, как написано, надо собирать во время цветения, а мне накопили прямо из-под снега и прислали в посылке. Отвар готовила с утра на 1 день. Да и пил он не точно по 3 стакана, а просто, когда пить захочет. Все выполнял и вылечился.

Елена Михайловна,
г.Дзержинск.



ОБЫКНОВЕННОЕ

ЧУДО

БЛАГОРОДНЫЙ И ОЧЕНЬ СПОСОБНЫЙ

Все-таки странно устроен человек. Когда на душе неспокойно, когда мучают "неразрешимые" проблемы, нам почему-то легче поделиться с посторонними, нежели обратиться за помощью к близким, которые лучше других посвящены в наши заботы и были бы счастливы помочь... То же и со здоровьем. Узнав о своей болезни или просто ощутив внутренний дискомфорт, мы с надеждой на исцеление спешим в аптеку, хотя порой из дома-то выходить не нужно. Достаточно просто открыть шкафчик, налить воды в стакан и приступить к лечению, не откладывая - тут же.

Сегодня речь пойдет о растении с весьма благородным и даже выдающимся прошлым, но серым и обыденным настоящим. Этот долгожитель - в природе зарегистрированы деревья в возрасте 300 лет - известен человеку с времен глубокой древности. Родина его - восточное Средиземноморье. Нынче его разводят во всех странах Южной и Западной Европы, Северной Африки, Ближнего Востока, а у нас на Черноморском побережье Кавказа и Крыма. Догадались, о чем идет речь?

С тех пор, как Аполлон впервые украсил свое чело и лиру лавровыми ветвями, во всем мире лавровые венки считают символом славы и победы. Тут мой образованный читатель радостно кивнет и вспомнит о происхождении слова лауреат, а я, поблагодарив его за эрудицию, поведу свое научно-популярное повествование совсем в другом направлении.

Как известно, в первые блюда лавровый лист кладут за 5 минут до готовности, во вторые за 10, но при этом необходимо

свойства, существенно расширила список показаний.

Листья лавра содержат до 3% эфирного масла сложного состава. В них обнаружены уксусная, валериановая и капроновая кислоты, крахмал, сахар, слизь, а также дубильные, горькие и минеральные вещества. Эти компоненты в первую очередь эффективны для усиления аппетита у ослабленных больных и улучшения пищеварения.

Если вас просто замучил остеохондроз или артроз, купите несколько пачек лаврового листа и начинайте лечение. Однако я вынужден предупредить - очистка суставов без предварительной очистки кишечника может вызвать аллергическую реакцию.

Рано утром 5 г лаврового листа надо залить 300 г воды. Довести до кипения, после чего кипятить еще 5 минут на сильном огне. После 3-4-часового настаивания в термосе слить жидкость в стакан и пить маленькими глотками в течение дня. Последнее особенно важно. Если выпить все сразу или сократить процедуру, можно спровоцировать кровотечение и даже угоризать в больницу. Курс лечения - 3 дня. Через неделю его можно повторить. Питание в этот период - вегетарианское.

Не пугайтесь возможного обильного мочеотделения (иногда даже каждые полчаса). Дело в том, что соли, особенно если организм находится в запущенном состоянии, начинают растворяться столь интенсивно, что могут раздражать мочевой пузырь.

Если у вас "со скрипом" поворачивалась шея, болели суставы, то вскоре вы почувствуете, что боли уходят, а к суставам



все равно помогло. Листья, как написано, надо собирать во время цветения, а мне накопили прямо из-под снега и прислали в посылке. Отвар готовила с утра на 1 день. Да и пил он не точно по 3 стакана, а поила. Ягод у меня не было. Я делала отвар без ягод, только листья, во время цветения, а мне накопили прямо из-под снега и прислали в посылке. Отвар готовила с утра на 1 день. Да и пил он не точно по 3 стакана, а поила.

Елена Михайловна,
г.Дзержинск.



ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

БОЛИГОЛОВ: ЕСЛИ ПРИШЛА БЕДА

СМЕРТЕЛЬНЫЙ ЯД ПРОТИВ СМЕРТЕЛЬНОГО НЕДУГА

Уважаемая редакция! Надеюсь, что в наше время проблем, забот и экономических кризисов мой материал поможет читателям, особенно тем, кто не в состоянии купить лекарства или кому не помогла официальная медицина. Тем более, что заболевания крови, лейкомия, лимфогрануломатоз сейчас встречаются все чаще. Но лекарство-то - есть! Природное. Сильнодействующее.

Растение утоляет боль, обладает противосудорожным, противовоспалительным, успокаивающим и противоопухолевым действием.

Как бы быстро ни развивалась медицина, как бы ни ломились аптечные полки от импортных препаратов, больных, к сожалению, меньше не становится. И только когда уж совсем немощу, когда "грянет гром", обращаются люди к врачам, отодвинув на второй план заботы и проблемы. Долго ждать придется только счастья, а болезнь сваливается на голову, как снег, неожиданно.

И вот прозвучал страшный приговор. Холодеет сердце, подкашиваются ноги, в опустевшей от житейских мыслей голове только колокол, звучит одно -

рак. Поначалу паника и страх так сильны, что человек какое-то время не осознает происходящего, время тянется, как в ватном, вязком кошмаре. Страх одинаково парализует и богатого, и бедного, и старого и молодого.

Выход у официальной медицины есть - операция, лучевая терапия, химиотерапия.

Но много больных неоперабельных, тех, кому сказали: "Поздно", а родственникам: "Заберайте". А на пожилых зачастую машут рукой: "Что вы хотите, вам уже 60".

Что же делать? Как дальше жить? Ждать конца?

И вот человек буквально у последней черты вспоминает о природе. А ведь иногда именно она - единственное верное спасение.

Вспоминают, что "спасение не в аптеке, а в библиотеке", в знаниях. Вот тут-то и начинается самая настоящая борьба за жизнь. Если причина болезни в нас, мы и должны с ней справиться сами, мобилизовав все - мыслимые и немыслимые резервы. Все продумано в природе, чтобы выжить, а 70% успеха - в надежде и вере.

И если пришла беда, вспомните, что "Спасение утопающих - дело рук самих утопающих". Выход один - помоги себе сам! В

организме идет смертельный бой, и силы на исходе, а надежда угасает, рак торжествует, он глумится: "Есть ли мне противник, есть ли поединщик?" Так не теряйте надежды - позовите болиголов! И он выйдет на арену боя - смертельный яд против смертельного недуга. И он победит! Ведь болиголов при 4-й стадии рака с метастазами (!) излечивает 20% онкобольных, от которых отказались врачи. Это - ваш союзник, ваш поединщик, доверьтесь ему.

"Все сделай сам, создай, превозмогая" - прекрасный девиз шведского ракового фонда! И выход есть даже в безвыходных ситуациях!

Веками известно магическое воздействие болиголова на опухоли. Правда, в нашей стране даже гомеопаты редко пользуются болиголовом по причине его ядовитости. Зато он широко применяется народными целителями-травниками. В Австрии, Германии, Франции, Венесуэле, Греции, Испании, Мексике, Португалии, Румынии, Чили и других странах болиголов применяется в официальной медицине для лечения и профилактики рака. Болиголов пятнистый (*Conium maculatum* L.) - дей-

мой образованный читатель радостно кивнет и вспомнит о происхождении слова лауреат, а я, поблагодарив его за эрудицию, поведу свое научно-популярное повествование совсем в другом направлении.

Как известно, в первые блюда лавровый лист кладут за 5 минут до готовности, во вторые за 10, но при этом необходимо помнить, что нельзя его передерживать, а следует вынимать из блюда до подачи на стол, чтобы не дал горечи.

Выдам один кулинарный секрет: по этой причине лучше класть его вдвое больше, чем указано в рецепте, но и удалять вдвое раньше. Тогда в ваши блюда перейдут только самые первые фракции эфирного масла, а удивительная нежность аромата с лихвой окупит перерасход продукта.

А известно ли вам, что отец медицины Гиппократ и знаменитый врач древности Гален охотно использовали благородный лавр при лечении многих болезней? Врачи средневековья назначали его от кашля, излечивали им раны. Современная медицина, признавая его целебные

свойства, рекомендует использовать (иногда даже каждые полчаса). Дело в том, что соли, особенно если организм находится в запущенном состоянии, начинают растворяться столь интенсивно, что могут раздражать мочевой пузырь.

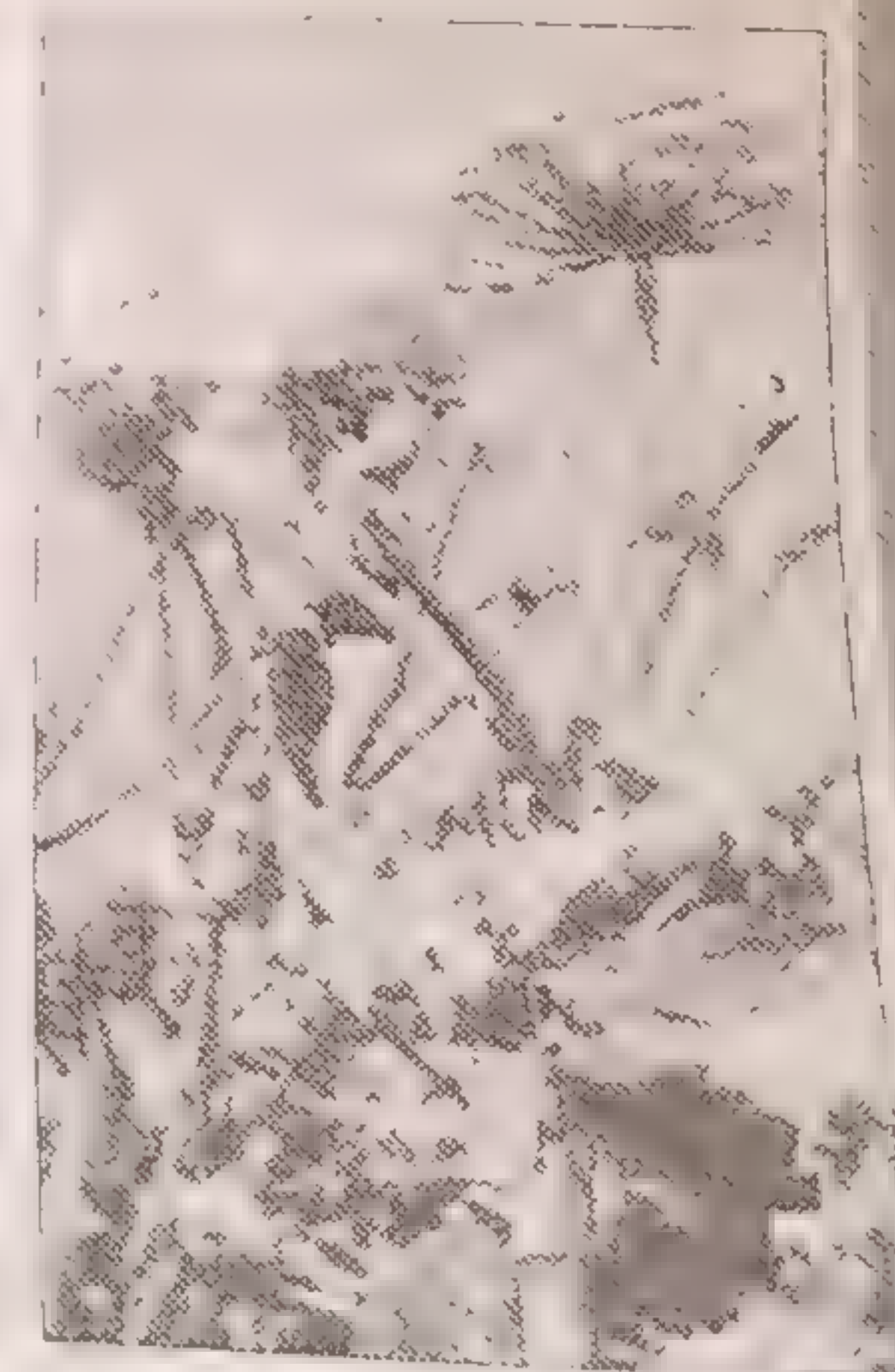
Если у вас "со скрипом" поворачивалась шея, болели суставы, то вскоре вы почувствуете, что боли уходят, а к суставам возвращается подвижность молодости. Используйте ее для занятий спортом. Чаше двигайтесь на свежем воздухе и вспоминайте иногда с благодарностью обыкновенную лаврушку, о которой я рассказывал хоть и много, но не все. Ведь препараты из листьев этого пряного растения обладают противовоспалительным, потогонным и кровоостанавливающим действием, их применяют при болезнях органов пищеварения и сердца.

Подводя итог, хочу еще раз напомнить о благородстве героя моего повествования. Лавр не только лечит, не только делает изысканным вкус блюд, но и украшает собой гербы Эквадора, Парагвая, Венесуэлы.

Олег ЛЮБИН.
© "Помоги себе сам".

ствительно ценнейшее лекарственное растение. В русских травниках болиголов описывался с древних пор как средство, подавляющее рост раковых опухолей и болеутоляющее. В растении содержится очень сильный яд - кониин, поэтому при лечении нужна строжайшая дозировка.

Будучи сам смертельно ядовитым, болиголов успешно вступает в непримиримую борьбу с убийцей-раком и губит его. Особенно он успешно борется с раком желудка, печени, кишечника, пищевода, молочной железы - только нужно правильно подойти к нему. Ослабленный раковой интоксикацией живой организм получает и трепку, и поддержку, оживает, набирает силу для борьбы - иммунитет. Он раздражает клетки организма, заставляет вырабатывать иммунитет и добывается своего, укрепляя иммунную систему, что позволяет организму в дальнейшем самостоятельно вести борьбу.



О.В.КЛИМОВА,
травник-целитель г.Анапа.
(Продолжение
следует.)

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты "Твое здоровье"! Я всегда с удовольствием читаю вашу газету. А пишу вот по какому поводу. Мой муж поставил мне жесткое условие, что, если я хочу родить ребенка, то это должна быть обязательно девочка. Я в растерянности, разве можно "заказать" пол ребенка?
С уважением МАРИНА, Кстовский р-н

психоневрологам, он стал регулярным пациентом психбольниц. Отец попытался вступить за сына, но сомнения в неправомерности супругов развеяли "компетентные" специалисты. Невроз у юноши был, но он был убежден, что страдает тяжелым наследственным заболеванием. Вторым ребенком в семье была девочка. Ее сия чаша миновала.

Другой пример. У отца с рождением нежеланного сына, которому мать первые три года уделяла много внимания, актуализировались детские переживания ревности - его младшего брата мама любила больше. Мальчик стал объектом отчуждения. Отец очень рано начал практиковать телесные наказания, мотивируя это тем, что в Англии с детьми не церемонятся, а Англия - страна, достойная подражания. Мальчик стал вымещать агрессию на домашних животных (собаке), за что ему стало доставаться еще больше по канонам все той же Англии. В конце концов у матери хватило сил противостоять, выйдя из "английского оцепенения", разобраться в ситуации и развестись. Мальчик вырос ненавидящим мужчин, в подростковом возрасте на улице избил ровесника отца, оставив инвалидом, и был осужден на 4 года.

Нежеланные девочки

Женщина, предупрежденная гинекологами, что родить она

расчет сексуальные мотивы, это отдельная область.

Желанные мальчики

Отец с нетерпением ждал, когда его сынишка подрастет и его можно будет ориентировать на деятельность, которой он занимался. Отец был научным работником и все уже рассчитал вперед. Игнорировались природные задатки ребенка, которого тянуло больше к театру, искусству вообще. Мальчика "поступили" в соответствующий технический вуз, где он потерял, как он сам считает, два года жизни. После армии он занялся творчеством. Отец любимого сына "записал" в нелюбимые и более ни морально, ни материально не поддерживал.

Следующая история. Отца, когда он сам был еще ребенком, жестоко наказывали за плохие отметки. Он считал, что именно такой "грамотный" подход его родителей (отца) сделал из него настоящего мужчину, а не "мямлю". Безумно хотел сына. Схему воспитания полностью повторил. Однажды, в порыве неконтролируемой злобы, повредил сыну голову. Сор из избы выносить не стали. У сына посттравматическая эпилепсия, дееспособен, но... Зачем нужен был мальчик? Для излияния своей агрессии...

Желанные девочки

Женщина родила дочь и воспитывала ее "в свободном сти-

КАК РОДИТЬ РЕБЕНКА ЖЕЛАННОГО ПОЛА. А ГЛАВНОЕ - ЗАЧЕМ?

Итак, для начала небольшой экскурс в мотивацию рождения мальчика. Традиции сильны. Рождение мальчика издавна приветствовалось, а девочка, увы, воспринималась как

тается только иллюзией.

Очевидно, что природа предусмотрела все. Трудно забеременеть тем, кем хочешь. Наука уже очень близко подошла к решению этих проблем, однако будет необходима определенная

фактически продолжать род будут сводные сестры и братья.

Женщины и мужчины! Подумайте о будущем, проанализируйте свою потребность иметь ребенка определенного пола!

Родилось

сможет только один раз, родила дочь. Муж был "слаб до женского пола", часто изменял. Она, чтобы не потерять кормильца, привлекала его всеми известными женскими способами. Девочке покупала преимущественно спортив-

ле": минимальные ограничения, максимальное самовыражение. Стиль хороший, когда сбалансирован. Баланс был нарушен. Девочка выросла деспотичной. Отношения между матерью и дочерью стали крайне конфликт-

Итак, для начала небольшой и скромный экскурс в мотивацию рождения мальчика.

1. Социальные традиции сильны. Рождение мальчика издревле приветствовалось, а девочка, увы, воспринималась как не лучший вариант. Женщина рожала еще и еще, пока не будет сын.

2. Мнение будущих отцов также довлеет, потому что средне-статистический мужчина думает следующим образом: "Наследника научу тому, что сам умею и знаю, а дочь - мамина забота". Как будто дочь нельзя учить не только условно женским делам!

3. Любая женщина, воспитанная в духе подчинения своих интересов интересам мужчины, стремится родить мужу того, о ком он мечтал.

4. Женщины-одиночки хотят мальчика особенно сильно, если собираются рожать от мужчины, с которым никогда не смогут связать свою жизнь. "В сыне воплотится любимый мой", - поэтично говорят они.

5. И, наконец, чисто психологический аспект. Женщина, родившая мальчика, считает, что обрела в себе мужчину (мужское начало), что чаще всего ос-

тается только иллюзией.

Очевидно, что природа предусмотрела все. Трудно забеременеть тем, кем хочешь. Наука уже очень близко подошла к решению этих проблем, однако будет необходима определенная степень зрелости и мудрости. Сейчас все общество в мире к этому пока не готово. Представьте себе, какое количество мальчиков родится, если женщины начнут регулировать пол ребенка, учитывая вышеупомянутые пять пунктов. Получится значительное преобладание мужского населения над женским. Следствие - войны, потому что есть инстинкт продолжения рода, а если на 10 мужчин будет одна женщина, то 9 соперников должны быть убитыми или женщина станет общей, что маловероятно. По данным 1986 года, в Югославии на одну женщину приходилось 7 мужчин. Может быть, причина неугасающей войны на ее территории именно в этом?

Предположим обратную ситуацию. Женщины повально начали рожать девочек. Война вряд ли состоится, но это чревато еще более печальными последствиями: у повзрослевших девочек будет общий мужчина, общий отец их детей. А это означает, что

резко возрастает количество генетически обусловленных аномалий, так как

фактически продолжать род будут сводные сестры и братья.

Женщины и мужчины! Подумайте о будущем, проанализируйте свою потребность иметь ребенка определенного пола!

Родилось и не пригодилось

"У вас сын", - произносит акушерка, как только появится на свет та часть тела, которая определяет половую принадлежность младенца. Родившая с глубоким сожалением в голосе восклицает: "Засуньте мне его обратно". Мне приходилось слышать такие "перлы", когда я в институтские времена подрабатывала в родблоке, где видела не только искреннюю радость, но и откровенную неприязнь, и полное безразличие рожениц. "Еще и не такое скажешь после собственных родов", - упрекнул меня те, кто знает, что такое родить.

Ребенок растет. Как вы думаете - разочарование кануло в Лету? Отнюдь. Слишком часто неосознаваемое желание "иметь все же того, кого хотелось", превращается в методичное психологическое давление. Например, покупают мальчику куклы, девочке - машинки. Подкрепляется желаемая манера поведения посредством похвалы или наказания. Если психологический пресинг велик, то результатом такого воспитательного процесса является исковерканная психика ребенка "в угоду удовлетворения родительских потребностей".

Я приведу в качестве иллюстрации несколько историй жизни. Причем родители, о которых я упомяну, люди образованные и культурные.

Нежеланные мальчики

Мать, ненавидя в своем сыне его отца и мужчин в целом, неосознанно, разумеется, стала замечать у своего мальчика "особенности характера", расцениваемые как психопатологические и наследственные.

Мальчика стали буквально "вгонять" в болезнь, водить к

может только один раз, родила дочь. Муж был "слаб до женского пола", часто изменял. Она, чтобы не потерять кормильца, привлекала его всеми известными женскими способами. Девочке покупала преимущественно спортивную одежду, говоря, что это удобнее. Всевозможные проявления женского поведения у дочери пресекала, объясняя, что так ведут себя только дурно воспитанные девочки. Когда дочь стала проявлять интерес к косметике, мать снисходительно заметила: "Не делай себя еще хуже, чем ты есть". Дочь сначала приняла рекомендацию, а позже воспротивилась и решила доказать хотя бы себе, что может иметь ошеломляющий успех у мужчин. Следствие - несколько лет проституции и алкоголизма. Ни семьи, ни детей иметь не хочет. "Не хочу плодить уродов от уродов!" - оправдывает сейчас она свою жизненную позицию.

Будущий отец, так же как и будущая мать, хотел сына, но родилась двойня: мальчик и девочка. Мальчик сразу стал любимцем, а девочка должна была его во всем "догонять" на радость родителям. Дочь "успешно догоняла" своего брата по всем параметрам. В 10-летнем возрасте отец отметил, что если хочет быть в будущем достойной подругой своему другу, то должна предупреждать его желания и угождать его прихотям. Девочка, уже отказавшаяся от женственности, запуталась в своей "роли". Ее начало бросать из крайности в крайность: от гипертрофированного мужского поведения до ультраженской позиции с отказом от своих интересов. К 20 годам колебания утихли, девушка стала мужеподобной "серой мышкой", мечтающей об обеспеченном муже. Самореализация ее не привлекала, она считала это уделом мужчин. Женщин презирует за физическую слабость и недостаток ума. Себя относит к "чему-то промежуточному".

Изуродованные судьбы. А причина? Не того пола родились.

Но можно рассмотреть проблему желания иметь ребенка определенного пола и под другим углом - с точки зрения того, чего родители хотят от желанного ребенка. Не будем брать в

ле": минимальные ограничения, максимальное самовыражение. Стиль хороший, когда сбалансирован. Баланс был нарушен. Девочка выросла деспотичной. Отношения между матерью и дочерью стали крайне конфликтными, чего собственно и ожидала мать, привыкшая с детства конфликтовать со своей старшей сестрой. Страдает дочь, а мать считает себя очень прогрессивной.

Конечно, приведенные варианты не исчерпывают всего разнообразия, но это уже позволяет призадуматься. Ведь есть еще и завуалированные формы неприятия: спихнуть ребенка на бабушку с дедушкой, устроиться на работу с частыми командировками и т.п. А завуалированность выражается в том, что подобное отношение непременно оправдывается невозможностью найти иной выход из "сложнейшей жизненной ситуации".

Говорят, что дети расплачиваются за грехи своих родителей. Можно назвать это более жестко - "закон конвейера". Суть его в том, что все повторяется из поколения в поколение и будет повторяться до тех пор, пока человек не начнет анализировать и делать выводы. Вопрос о выборе пола ребенка серьезен, потому что это не абстрактная математическая задача, а реальная жизнь.

Можно понять, насколько трудно отказаться от заманчивой возможности планировать пол. Планирование имеет смысл в случаях, если у вас уже есть дети или имеется заболевание, передающееся по наследству и зависящее от пола ребенка. Все остальное - это ваши комплексы, которые вы не в состоянии проработать, или стереотипы, от которых вы не можете избавиться.

Чаще всего, сталкиваясь в жизни с людьми, рассуждающими о выборе пола ребенка или употребляющими словосочетание "чужие дети", обнаруживаешь у них стремление удовлетворить какие-либо свои потребности, нежели истинную любовь к детям. По всей видимости, они просто еще не доросли до способности любить безусловно, не дозрели до материнства-отцовства.

Елена БОРЦЕВЕН,
психолог.
© "АиФ".



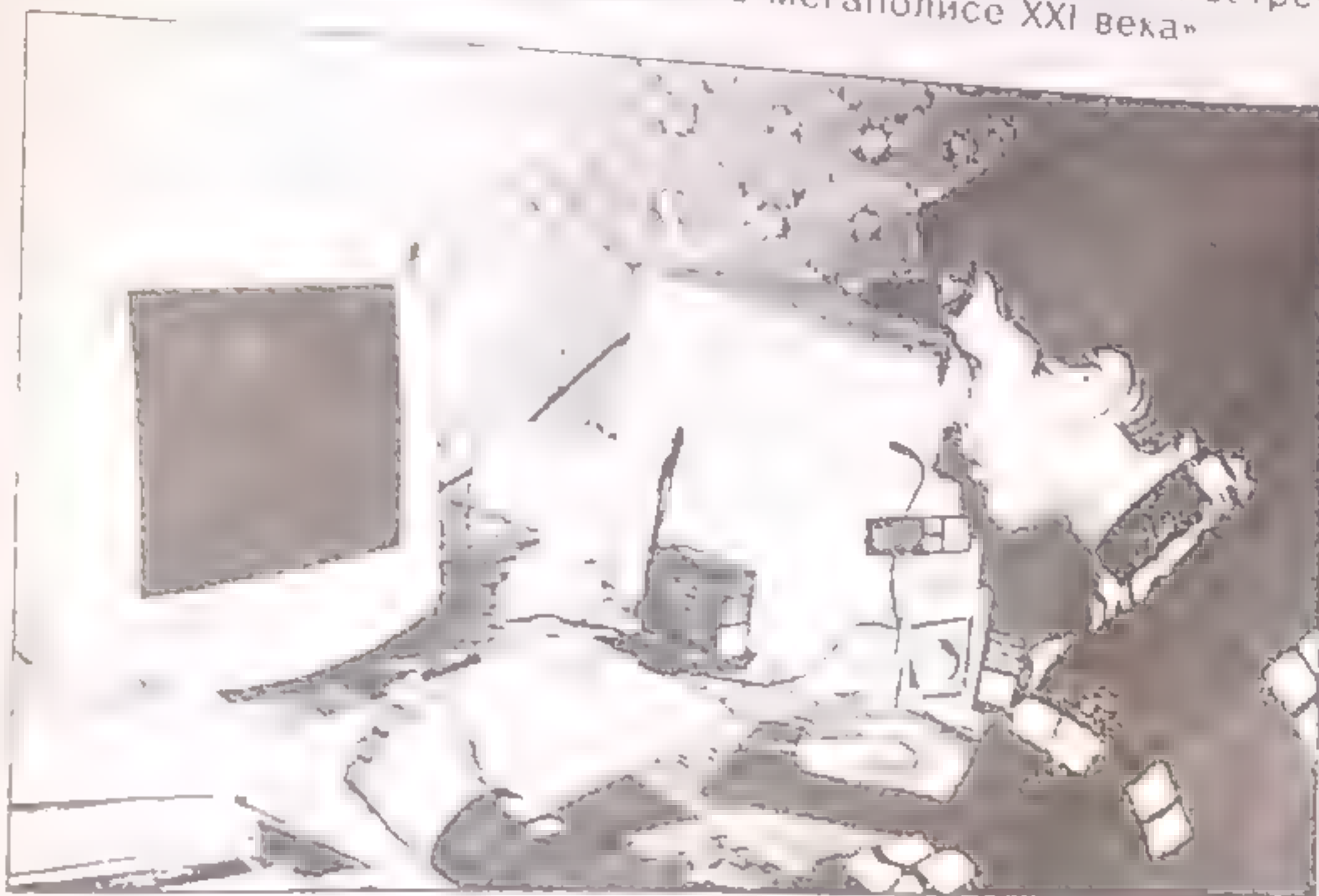


БДИ!

КОМПЬЮТЕР - ДРУГ, НО ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ

В Москве прошел Международный конгресс «Человек в большом городе XXI века», проходивший в рамках программы Организации Объединенных Наций «Всемирный день окружающей среды». Одной из важнейших встреч был семинар «Компьютер, зрение и здоровье в мегаполисе XXI века».

По оценкам поставщиков электронной техники, у нас в стране насчитывается около четырех миллионов компьютеров, и ежегодно их семейство увеличивается как минимум еще на полмиллиона. Десятки миллионов людей просиживают часами за компьютерами. Современный ребенок осваивает персоналку и в школе, и дома, начиная нередко с первого класса.



Первыми подняли тревогу, естественно, врачи. Они быстро обнаружили, что интенсивная и продолжительная работа с компьютером является причиной некоторых болезней, что операторы чаще, чем другие люди, подвержены психологическим стрессам, для них профессиональные заболевания стали нарушениями в работе центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, болезни дыхания и зрения.

Всемирная Организация Здравоохранения зарегистрировала три синдрома операторов дисплея - длительных статистических нагрузок, синдром профессиональной офтальмопатии и синдром стресса. У нас лишь в девяносто пятом Минздрав регистрирует как профессиональное заболевание лишь одно: «хронические миофиброзы предплечья и плечевого пояса, тендовагиниты», что в переводе означает - руки болят.

«К концу столетия мы столкнемся с новой и все более частой формой глазной патологии - компьютерным зрительным синдромом», поведает аудитории профессор Института глазных болезней им Гельмгольца Юрий Захарович Розенблюм. Термин этот утвердился в специальной литературе недавно, но число людей-пользователей компьютера, страдающих этим недугом в разной степени, растет астрономически быстро. Человек жалуется на жжение в глазах, ощущение песка под веками, болят глазницы и лоб, глаза красные, ими больно двигать. Кроме того, затуманивается зрение, начинают двоиться предметы. Врачи считают виновником такого зрительного расстройства характер экранного изображения. По наблюдениям специалистов, компонент зрительного синдрома встречается у шестидесяти процентов пользователей.

Не порадовала и информация Главного государственного отраслевого инспектора по охране труда Владимира Николаевича Пивовара. Прежде всего, операторы и пользователи персональных компьютеров не знают, какие опасные и вредные производственные факторы действуют на них на их рабочем месте. По нашим оценкам их до 30. И каковы параметры этих опасных факто-

КОГДА БОЛИТ ЖИВОТ, А СЕРЬЕЗНОЙ ПРИЧИНЫ НЕТ

«В последнее время меня стали беспокоить периодически возникающие боли в области живота, особенно часто это случается после приема пищи. Чувствую, что неважно стал работать кишечник - газы, урчание в животе, постоянные расстройства стула. Я проконсультировалась у гастроэнтеролога, прошла обследование, но никаких серьезных отклонений у меня не обнаружили. Тем не менее все эти явления продолжают вносить большой дискомфорт в мою жизнь. Наверное, поэтому я стала очень раздражительной, быстро утомляюсь и не могу нормально ни работать, ни отдыхать. Что мне делать и как лечиться?»

Дицетел

пинаверийум 50 мг

20 таблеток, покрытые оболочкой
20 бел. покрыт. таблеток



БЕЛЛАРИИ

БЕЛЛАРИИ

БЕЛЛАРИИ

БЕЛЛАРИИ

БЕЛЛАРИИ

БЕЛЛАРИИ

БЕЛЛАРИИ

БЕЛЛАРИИ

БЕЛЛАРИИ

БЕЛЛАРИИ

БЕЛЛАРИИ

БЕЛЛАРИИ

БЕЛЛАРИИ

БЕЛЛАРИИ

Нестерова Л.В., преподаватель.

Такие случаи в настоящее время, к сожалению, нередко встречаются в практике врача-гастроэнтеролога. И это притом, что не все больные с симптомами кишечного дискомфорта приходят за консультацией к специалисту, замалчивая столь деликатные проблемы или предпочитая самолечение.

То, что пациентка прошла обследование, является положительным фактором, так как у нее исключены все болезни, которые требуют серьезного лечения.

Скорее всего, речь идет о функциональном расстройстве кишечника, которое может иметь различные проявления: спастический колит, спастическая дискинезия, спастический запор, коллопатия или синдром раздраженного кишечника.

Причиной этих неприятных ощущений бывают, как правило, стресс, гиподинамия, погрешности в еде, алкоголь и табак, специи, кофе.

Для облегчения симптомов кишечного дискомфорта необходимо в первую очередь исключить все факторы, обостряющие болезнь и принимать лекарства, действующие целенаправленно на кишечник.

Недавно в России появился новый кишечный спазмолитик Дицетел, который имеет су-

щественные преимущества перед лекарствами этой группы.

Препарат Дицетел действует в нужное время в нужном месте, быстро и эффективно снимает боли и вздутие живота.

Дицетел можно применять для лечения всех симптомов кишечного дискомфорта - курсовой прием позволяет предупредить возникновение болей и нормализовать стул.

Так как препарат действует избирательно только на кишечник, он не нарушает работу сердца, сосудов, печени и почек.

Схема приема Дицетела проста и удобна, что позволяет вести активный образ жизни: в период обострения 2 таблетки 3 раза в день во время еды. При поддерживающей терапии Дицетел нужно применять по 1 таблетке 3 раза в день.

В России Дицетел появился недавно, но многие врачи и их пациенты уже успели по достоинству оценить его эффективность и быстрое действие.

Спрашивайте Дицетел в аптеках города.

Нижегородский район: №2, №4, №5, №313, №341, аптечный киоск Нижегородского университета, аптека ДС в центре Мытного рынка, аптека «Роса-XXI», ост. «Черный пруд», №3, аптека в холле НБД - Банка - пл. Горького.

Советский район: аптека «Вера», ост. «Театр оперы и балета», аптека «Жемчужина», ул. Ошарская, №297.

Сормовский район: «36,6» - Центр Сормово, №10, аптечный киоск «Сормовские Зори», №9.

Московский район: №388, Социальная ул. Ярошенко.

Канавинский район: №6, №82.

Ленинский район: №200, №7, «Меридиан» - пр. Ленина.

Автозаводский район: №132, №270, №303, №112, №401, №199, №63, «Фармкурсив».

Приокский район: №51, №215, №31.

За дополнительной информацией обращайтесь по телефону 32 57 94.

ВРАЧ ЗАЙЦЕВ С.Н.

Лечение алкоголизма, курения. Формирование стремления к трезвости у человека, отказывающегося от противоалкогольного лечения.

Запись по тел. (8312) 98-60-95.

Лич. А 382741 от 28.12.98, выдан ЕМЛАК Нижегородской области

ХОРУЖЕНКО АНДРЕЙ ДМИТРИЕВИЧ

ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Проводит кодирование на дозу алкоголя (для тех, у кого появились проблемы с передозировкой).

Запись по телефонам: 40-10-46, 68-22-81.

Лич. В659843 от 8.06.2000, выдан ЕМЛАК НН обл.

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

гом в разной степени, растет астрономически быстро. Человек жалуется на жжение в глазах, ощущение песка под веками, болят глазницы и зрачки, глаза красные, ими больно двигать. Кроме того, затуманивается зрение, снижается острота зрения. Синдрома встречается у шести-десяти процентов пользователей.

Не поленился и информация Главного государственного отраслевого инспектора по охране труда Владимира Николаевича Пивовара. Прежде всего, «операторы и пользователи персональных компьютеров не знают, какие опасные и вредные производственные факторы действуют на них на их рабочем месте - по нашим оценкам их до 30. И каковы параметры этих опасных факторов».

Пивовар настоятельно требует обратить внимание на то, «что еще не существует достоверной информации о воздействии на человека малых доз». И поскольку эффект этих «малых доз» до сего времени не оказался в поле зрения гигиенистов, то «именно он будет в ближайшие десятилетия главной причиной повышенной заболеваемости населения в промышленных городах и поселках».

- Так что же делать, - интересуюсь.
- Мыть руки и лицо с мылом несколько раз в период работы за компьютером.

- Почему «несколько раз»?

- При работающем компьютере ионный ветер от экрана направлен на ваше лицо. Он качает пыль со всего помещения. Более того - вы ее вдыхаете. Пыль эта мелкодисперсная, заряженная, и такая пыль влипают в альвеолы. И если на вас нет компьютерных очков, а перед вами экран класса «полная защита», то эта мера просто необходима. Кожу мытье лица и рук с мылом предохранит от дерматитов. Страдают, как правило, дамы, их невозможно убедить, что декоративная косметика у пользователей приносит лишь вред - кто же пойдет умываться при полном параде?

- А что такое «компьютерные» очки?

- Замечательная вещь. Они разработаны на основе цветотерапии, она была знакома еще древним египтянам. Специальные фильтры для операторов компьютеров разработаны с использованием знаний о цветопечении. Они увеличивают контрастность изображения на экране цветного монитора, в них не так утомляются глаза и предотвращается ухудшение зрения.

А как быть с детьми? Каждый ли родитель в состоянии купить «компьютерные» очки? В Москве два миллиона детей, из них полтора миллиона - учащиеся школ, гимназий и училищ. Почти все они - пользователи компьютера.

В Японии и Англии, где принято считаться с доводами науки, установлено, что при систематическом воздействии компьютера на ребенка его нервнo-психическая нагрузка приводит к заболеванию - «синдром видеоигровой эпилепсии». У детишек появляются слезы личика, причем длительные, они жалуются на головную боль, не говоря уже о том, что появляются проблемы со зрением. Почти половина младших школьников после общения с компьютером испытывают неблагоприятное воздействие на состояние зрительного анализатора.

«Непрерывные занятия за компьютером у малышей в первом классе не должны превышать пяти минут, - говорит сотрудник Научного центра охраны здоровья детей и подростков РАМН Татьяна Владимировна Шумкова. - И не так много - всего пятнадцать минут положено учащимся вторым-пятым классов. Для школьников восьмых-девярых добавлены еще десять минут». После занятий всем школьникам необходимо делать упражнение для глаз.

Но вредоносный компьютер способен и избавлять нас от этого вреда. С помощью ведущих офтальмологов Института глазных болезней им. Гельмгольца появились в России прекрасные компьютерные методики и программы, с помощью которых исправляется косоглазие, восстанавливается острота зрения. Более того, компьютер должен сам позаботиться о здоровье человека, который за ним работает, должен сам составлять режим нагрузки в зависимости от возраста пользователя, установить и предложить оператору продолжительность непрерывной работы и регламентированные перерывы - вплоть до отключения машины в случае несоблюдения рекомендаций.

Фантастика? Отнюдь - работа над такой программой уже ведется.

Светлана ГЛАДЫШ.

© «Глобус».

и принимать лекарства, действующие целенаправленно на кишечник.

Недавно в России появился новый кишечный спазмолитик Дицетел, который имеет су-

Лечение алкоголизма, курения. Формирование стремления к трезвости у человека, отказывающегося от противоалкогольного лечения.

Запись по тел. (8312) 98-60-95.

г. Пенза, ул. К. Маркса, 41, 4-й этаж. ЕМЛАК Пензенской области.

Автозаводский район: №132, №270, №303, №112, №401, №199, №63, «Фармакур-сив».

* Приокский район: №51, №215, №31. За дополнительной информацией обратитесь к врачу.

ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Проводит кодирование на дозу алкоголя (для тех, у кого появились проблемы с передозировкой).

Запись по телефонам: 40-10-46, 68-22-81.

Лич. №659843 от 0.06.2000, выдана ЕМЛАК Нос. обл.

ДЛЯ ВАС, БУДУЩИЕ МАМЫ!

Здоровье детей непосредственно зависит от развития беременности. Именно поэтому будущим мамам в этот период необходимо максимально уделять внимание своему самочувствию. О том, как это сделать, мы расскажем поподробнее.

Для предупреждения возможных осложнений во время беременности, прекрасного самочувствия и безупречного внешнего вида женщин компания «ITA-MED», которую в нашем городе представляет **Торговый дом «Медтехника»**, предлагает специальную ортопедическую продукцию. Это до- и послеродовые бандажи, противоварикозные колготки, изготовленные из лечебного трикотажа.

Что касается бандажей, то они, в первую очередь, способствуют правильному положению плода. Кроме того, специальный бандаж помогает сохранить правильную осанку и снимает боли в пояснице, что позволяет будущим мамам вести активный образ жизни. До- и послеродовый бандаж не только поддерживает здоровье, но и красоту. Он препятствует появлению растяжек, помогает подтягивать и уменьшать живот после родов. Ширина и форма бандажа, а также регулирование натяжения создают максимальный комфорт для женщин. Такие изделия незаметны под одеждой и удобны для постоянного использования.

К сожалению, беременность нередко влияет на внешность, причем не в лучшую сторону. Очень часто у женщин в этот период возникает варикозное расширение вен. Колготки для беременных помогут избежать этой и многих других проблем. Они не только предотвращают развитие варикозного расширения вен, но и снимают усталость и отеки ног, снижают нагрузку на сердце, а также придают стройность ногам и фигуре. Благодаря специальной эластичной вставке для живота, компрессионные колготки «ITA-MED» максимально удобны во время беременности. Кроме того, они проч-

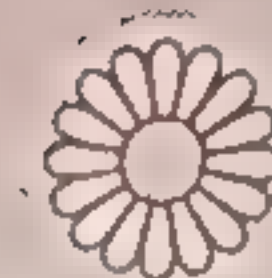


ны, экономны и могут быть использованы после родов.

Однако варикозное расширение вен может быть вызвано не только беременностью, но и другими причинами. Этим заболеванием страдает примерно пятая часть всего населения. Оно может возникнуть из-за различных травм, избыточного веса, возрастной или наследственной патологии, ведения малоподвижного образа жизни и многого другого. Чтобы избавиться от этой проблемы, компания «ITA-MED» разработала специальную серию красивых изделий из лечебного трикотажа: колготки, чулки, гольфы. Такая продукция отвечает не только всем медицинским требованиям, но и эстетическим, поэтому любая женщина оценит эти изделия по достоинству.

Ортопедические средства вы можете купить или заказать в торговых отделах «Домашний доктор» от ТД «Медтехника», телефоны: 32-59-98, 32-57-26.

Сертифицировано



СМЕХОТЕРАПИЯ

Полицейский, помогая избитому в драке человеку подняться с земли:

- Вы можете описать человека, который вас побил? - Именно этим я и занимался перед тем, как он набросился на меня!

На приеме у врача:

- Доктор, я к вам.

Врач сидит спиной к двери, что-то пишет:

- Раздевайтесь.

- Доктор, да я это...

- Разделись? Как фамилия? -

- Доктор, да я это...

- Что болит?
- Доктор, да я...
Врач поворачивается и видит голого деда:

- Какие жалобы?

- Доктор, да я это... дрова в больницу привез.

Ночью муж ворочается, не спит. Жена:

- Вась, ну чего не спишь?

- Да 100 рублей у соседа занял, завтра отдавать, а жалко

Жена стучит в стенку:

- Иван, мой Василий у тебя 100 рублей занимал?

- Занимал.

- Так он завтра тебе их не отдаст! Вась, спи, теперь пусть Иван не спит.

...



Объявление в морге:
"Требуется мойщик.
Оплата натурой: девять вымыл - десяти с собой".

Прислал
Митрич,
г.Пильна
Нижегородской области.

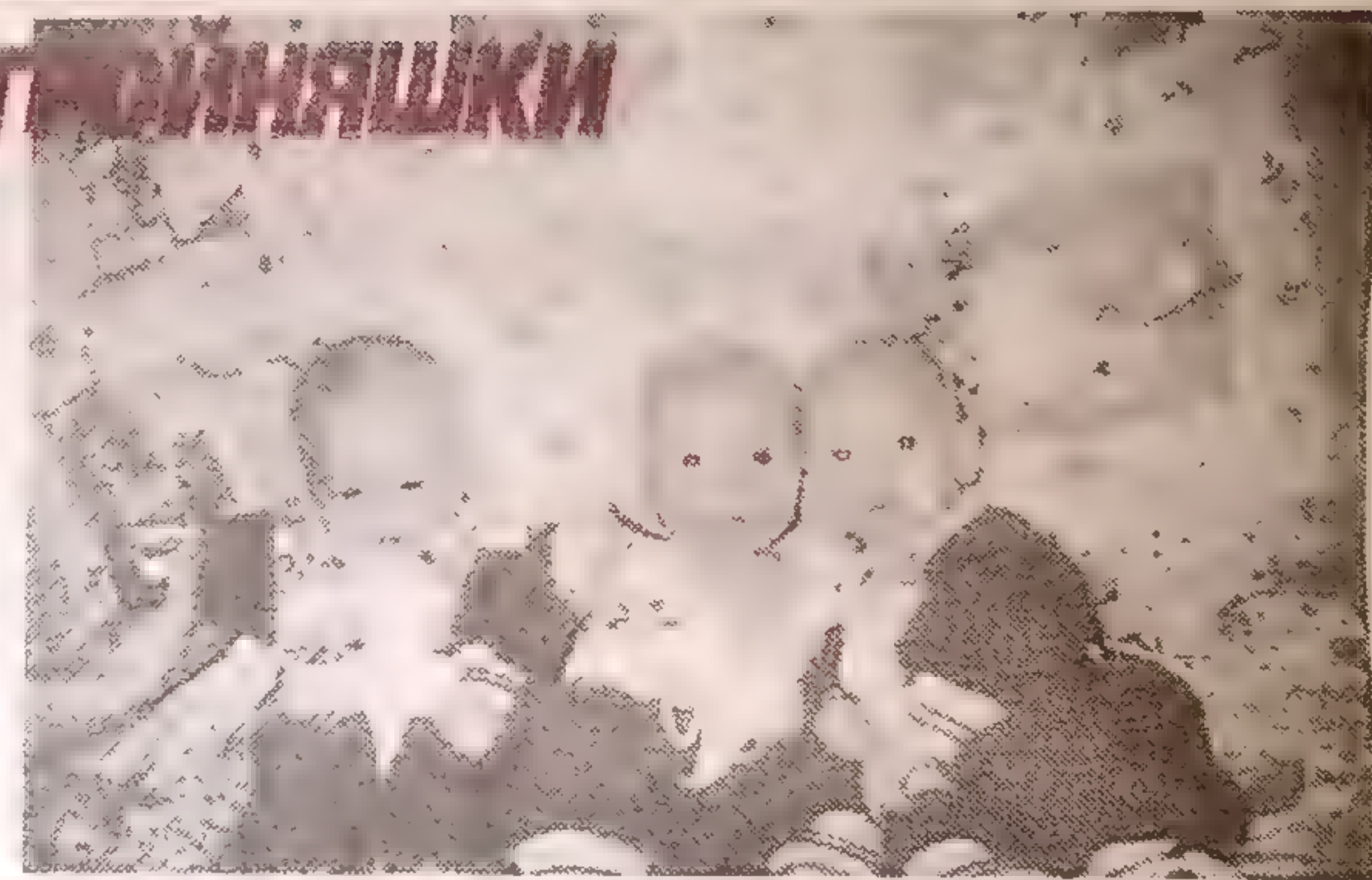
БОГАТЫРИ-ТРОИНЯШКИ

Высылаю на конкурс "Вырасту здоровым" фотографию своих внуков - "трех богатырей" Артема, Никиты и Антона. Они родились с весом 2900, 2600 и 2050 г. Сейчас им исполнилось 6 месяцев, вес 8500, 8000 и 6000, а рост "тянет" уже к уровню годовалых, как говорят врачи

"Будем расти здоровыми, умными, сильными и дружными, преодолевая все трудности на пути".

С большим приветом и наилучшими пожеланиями к вам

Марина ТЕРЕЩЕНКО,
Н.Новгород.



ХА - ХА

Есть такая поговорка: "Тому кто лечится по книгам, грозит смерть от опечатки".

Но иногда опечатки бывают не столько угрожающими, сколько смешными

Вот одна из таких историй. Правда, это дела давно минувших дней, но подобные опечатки возможны и ныне.

Знаменитый французский географ Мальт-Бре (1775-1826) в описании одной горы

КТО БОЛЬШЕ?

указал ее высоту - 36000 футов над уровнем моря. У наборщика, видимо, зарябило в глазах от нулей, и в первой корректуре гора подросла до 360000 футов. Автор, вычитывая корректуру, ноль зачеркнул, но наборщик неверно истолковал исправление, и гора-гигант взметнулась уже на высоту 3600000 футов. Разъяренный ученый чиркнул на полях второй корректуры: "36 миллио-

нов ослов! Я писал 36000 футов!" Следующую корректуру автор не получил, и книга вышла с удивительными сведениями. То ли из мести, то ли по простоте душевной отредактированный стараниями наборщика текст вышел в свет в таком виде: "Самое высокое плоскогорье, на котором проживают 36000 ослов, простирается над уровнем моря на 36 миллионов футов".



ТАКОЙ СЛУЧАЙ...

"Как-то в молодости шла моя мама из города в свою деревню к своей больной маме. Было это холодной зимней ночью. И вдруг, немного не дойдя до деревни, мама почувствовала что-то неладное. Резко остановилась, а снег рядом еще какие-то секунды продолжал скрипеть, хотя вокруг никого не было. Мама ускорила шаг, и тут у нее возникло чувство, что кто-то идет за ней. Она снова резко остановилась - опять снег хрустит дольше положенного. Пошла еще быстрее, и невидимка тоже припустил. И так несколько раз. Вскоре мама стала различать

ЛЕШИЙ КРАЛСЯ ПО ПЯТАМ

ступил комок, ноги стали ватными, а в голове быстро мелькнула мысль: "Только бы не упасть в обморок в эту холодную ночь". Мама вырвалась, обернулась через левое плечо и сказала: "Что же ты ко мне пристал, ведь Господь-то со мной!" И в этот же миг невидимка отпустил ее.

Еще с минуту постояв в нерешительности, она быстро-быстро продолжила свой путь. А наутро рассказала о

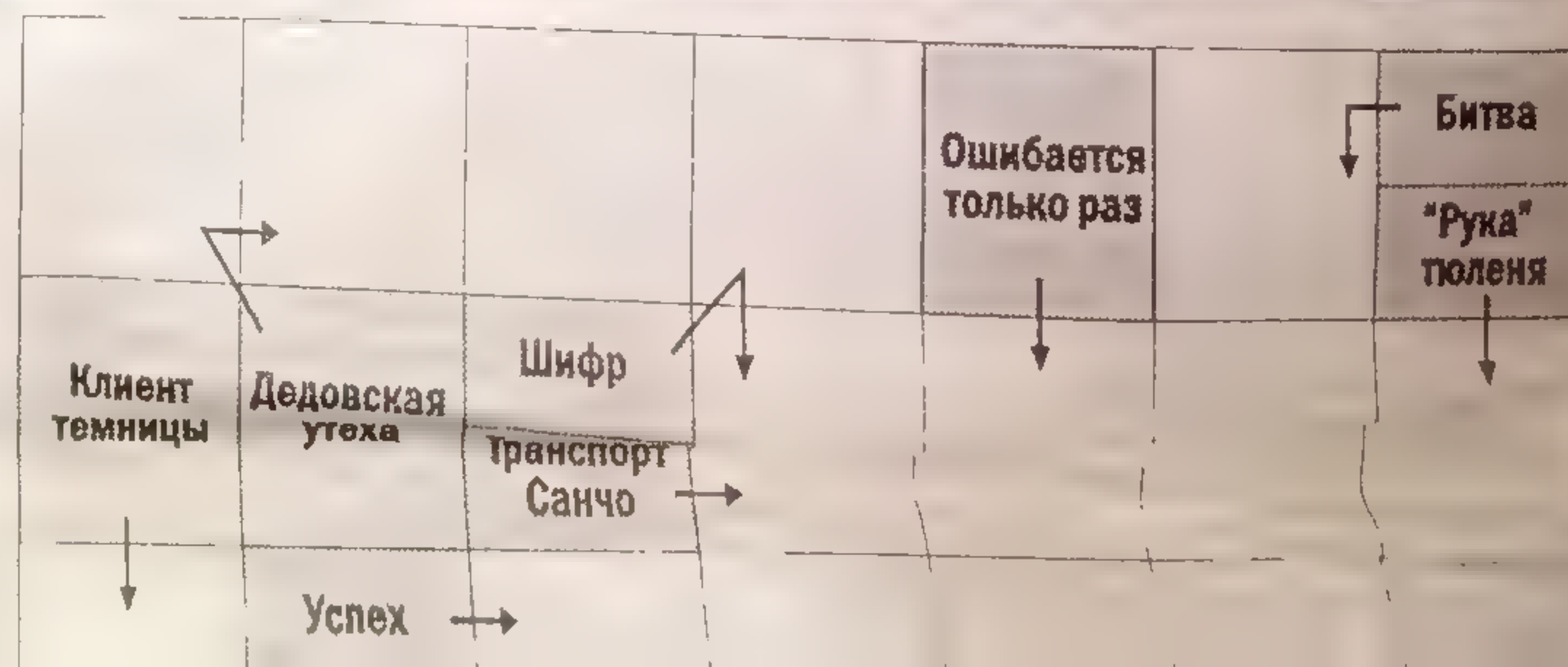
схватила ее ночью, остались синяки - отпечатки пальцев. Соседи сказали, что в тех местах леший водится..."

Т.МЕЛЬЧИКОВА.
© "Айболит".



СКАНВОРДИК

от Льва ДАВЫДОВА



рила шаг, и тут у нее возникло чувство, что кто-то идет за ней. Она снова резко остановилась - опять снег хрустит дольше положенного. Пошла еще быстрее, и невидимка тоже припустил. И так несколько раз.

Вскоре мама стала различать чье-то дыхание. Ей стало жутко, и она побежала. Невидимка следом. Неожиданно кто-то схватил ее за левую руку выше локтя. У нее захватило дух, к горлу под-

Господь-то со мной!" И в этот же миг невидимка отпустил ее.

Еще с минуту постояв в нерешительности, она быстро-быстро продолжила свой путь. А наутро рассказала о случившемся своей матери и соседке. На той руке, за которую нечистая сила

Т.МЕЛЬЧИКОВА.
© "Айболит".



Льготная подписка на I полугодие 2001 года				
Название газеты	Индекс	Срок подписки	Стоимость льготной подписки	Подписная цена с 13 ноября
"Понедельник"	42019	6 мес.	119 р. 98 к.	149 р. 94 к.
"Понедельник - Криминал"	42021	6 мес.	99 р. 99 к.	149 р. 94 к.
"Твое здоровье"	42020	6 мес.	69 р. 98 к.	99 р. 90 к.
"Формула счастья: он и она"	42022	6 мес.	69 р. 99 к.	79 р. 92 к.
"Приключения, тайны, чудеса"	42023	6 мес.	69 р. 99 к.	79 р. 92 к.
Комплект из всех 5-ти изданий	42024	6 мес.	429 р. 79 к.	559 р. 68 к.
"Нижегородская газета"	41004	6 мес.	59 р. 99 к.	79 р. 98 к.
"Сам себе лекарь"	84712	6 мес.	49 р. 99 к.	69 р. 96 к.
"Твое здоровье в вопросах и ответах"	83073	6 мес.	20 р.	39 р. 96 к.
Комплект: "Твое здоровье", "Сам себе лекарь", "Твое здоровье в вопросах и ответах"	14202	6 мес.	139 р. 92 к.	209 р. 82 к.
"Огород"	14200	6 мес.	44 р. 99 к.	59 р. 88 к.
"Ваша Диван-газета"	14201	6 мес.	79 р. 99 к.	89 р. 94 к.

Жители других областей могут подписаться на газету "Сам себе лекарь" и "Твое здоровье": Информация о подписке в Объединенном каталоге "Пресса России" (том 1, стр.84,88).

Для жителей г.Саратова подписной индекс газеты "Сам себе лекарь" - 53685 (подробная информация о подписке - в местном каталоге)

Для жителей городов Киров, Ижевск, Барнаул подписной индекс газеты "Сам себе лекарь" - 84713, газеты "Твое здоровье" - 51309, газеты "Приключения, тайны чудеса" - 40853 (подробная информация о подписке - в местном каталоге).

Учредитель: Издательский Дом
"Нижегородская пресса"
Генеральный директор Г. В. Гундарин
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
Материалы, помеченные знаком *, размещены
на правах рекламы.

"Твое здоровье" №38 (148), 20 сентября 2000 г.
Адрес редакции: 603126,
Нижегород,
ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор
В.В. ШАБАНОВА

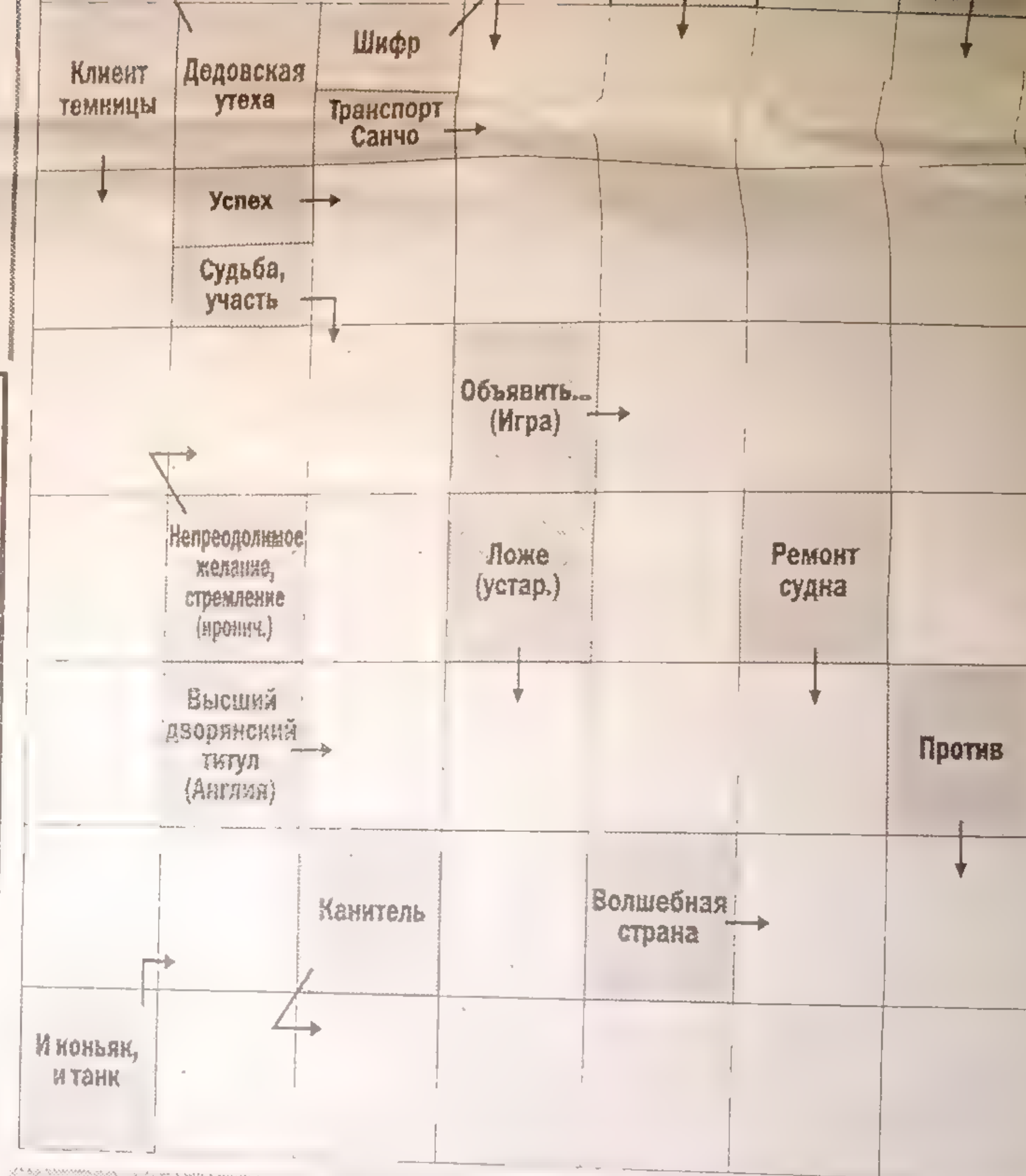
E-mail: npress@infonet.nov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 21.12.1999 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-1455
Подписано к печати 22 августа 2000 года
в 16 часов (по графику - в 16 часов).
ГИПН "Нижполиграф".
Н.Новгород, ул. Варварская, 32.
Тираж 26073. Заказ № 11783
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс
51309

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДИК ИЗ №38

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Поп. Ус. Оса. Бак. Сор. Ага. Нью. "Аида". Фрак. Бот. На.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Осень. Песо. Ара. Гефт. Аир. Ад. Дан. Сук. Рака.



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

ПОНЕДЕЛЬНИК

№42 (151)



Объявление на стене в книжном магазине:

«Меняю иллюстрированный справочник «Техника секса» на учебник «Болезни мочеполовой сферы»

...

Записи в историях болезни

1. Больной был обследован, был прооперирован, был хорошим товарищем

2. После приема лекарств умерший почувствовал легкое недомогание

3. Больной повел себя плохо, почему и был прооперирован второй раз

КОШКИ И АЛЛЕРГИИ

Правда, что кошка может быть аллергеном для ребенка?

О. ЦВЕТКОВА,
Н. Новгород.

Вполне. У 40 процентов детей, страдающих астмой, кошки вызывают аллергию. Кошачьи аллергены даже в тех квартирах, где не содержатся эти домашние животные. Поэтому настоящим виновником болезни может быть и соседская кошка.

КОМУ НЕ ХВАТИЛО ЛЕКАРСТВА?

Здравствуй, дорогие друзья! Пишу вам вот по какому поводу. В этом году я вырастила болиголов на своем огороде и впервые сделала из него лечебную настойку для продажи больным людям. Так как я не знала точно, сколько нужно настойки на 1 курс лечения, то я руководствовалась в этом вопросе статьей травника со стажем Григория Семилетова из Воронежской области, который вот уже около 30 лет выращивает болиголов и продает настойку. Он продает настойку: 150 г на 3 курса лечения (на 8 мес.). Это значит, что на 1 курс у него выходит 50 г.

Я же сделала чуть больше - 60 г на 1 курс лечения и разослала нуждающимся больным людям. Цену попросила вдвое дешевле, чем у Семилетова. С середины августа я и сама приступила к лечению настойкой. И каково же было мое удивление, ужас и не-

ловкость, когда я увидела, что моих 60 г на 1 курс ну никак не хватает!

Не зря говорится: «Доверяй, но проверяй». Выходит, что я невольно подвела многих людей, которым послала меньшее количество настойки.

Чтобы исправить эту досадную ошибку, обращаюсь через вашу газету, которую многие читают, ко всем людям, кто купил у меня в сентябре-августе настойку болиголова на 1-2-3 курса лечения (к сожалению, их адреса у меня не сохранились): приезжайте ко мне все, кому не хватило лекарства. Я сделала новую настойку, она будет готова 15 октября. И я обязательно дам всем недостающее количество бесплатно.

Сердечно вам благодарна!

С уважением
Галина Евгеньевна СИНЕВА,
Н. Новгород.

ПОМОЖЕТ КОРА ШИПОВНИКА

Дорогая редакция! Очень полюбила вашу газету. Периодически покупаю ее, читаю и пользуюсь рецептами.

Решила поделиться своим рецептом, который

В вашей газете № 41 из р.п. Перевоз спрашивали рецепт от язвы желудка. Мой рецепт: Моя мама в годы войны болела этой болезнью. Болезнь протекала тяжело: сильные боли, тошнота, рвота. И вот ее под-

ЛУЧШЕЕ ПИСЬМО НОМЕРА

В последнее время в газете так много печатается хороших, душевных писем наших отзывчивых читателей, что прямо глаза разбегаются - одно другого лучше.

Вот и на этот раз всей редакцией обсуждали, кого выбрать претендентом на побе-

ду - Елену Мотайло или Нину Емельяненко. И та и другая прислали прекрасные, на себе проверенные рецепты: одна - от диареи, другая - от грибка на ногтях. Оба автора достойны приза, который, к сожалению, один.

Пришлось бросить банальный жребий. Он-то и выбрал победителя. В результате 50 рублей за лучшее письмо получит Елена Мотайло из п. Гидроторф Балахнинского района Нижегородской области.

ЛЬГОТНАЯ
ИНДЕКС 42020

ДЛЯ НИЖЕГОРОДЦЕВ

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ
ПО ТЕОФИЗИЧЕСКИМ
ФАКТОРАМ ДНИ ОКТЯБРЯ

23, понедельник - с 16 до 18
25, среда - с 17 до 19
29, воскресенье - с 17 до 19

пользуюсь рецептами.
Решила поделиться своим рецептом, который знаю
Ирина из р.п. Перевоз спрашивает, как помочь ее мужу, больному язвой желудка.
Предлагаю рецепт. Моя мама в годы войны болела этой болезнью. Болезнь протекала тяжело: сильные боли, рвота с кровью. И вот ее подруга по работе принесла ей сушеной коры шиповника и велела заваривать и пить как чай. И свершилось чудо. Утихли боли, прекратилась рвота, появился аппетит. Мама прожила до 87 лет. И всю жизнь с благодарностью вспоминала эту женщину.

Ирина! Желаю вашему мужу здоровья!

Мария Ивановна
ГУСЕВА,
Н.Новгород.

ИСХОДЯ ИЗ СВОЕГО ОПЫТА

Однажды пушкинский герой,

Во славном граде над Невой,

Сказал про дядю своего

Как он с тоской лечил его

И дожидался, обормот,

когда же черт его возьмет.

Какие были времена!

Не соображали ни хрена.

Вот я - почти что

без затрат

Устроил хитрый аппарат.

Потом осеннею порой

Живой и мертвою водой

Лечил понос и геморрой.

Но получился результат,

Которому и сам не рад.

Ну вот...

И этот ветроград

Такой бы сделал аппарат.

Старик бы той воды надулся

И поскорее бы загнулся от

этого благого средства.

И вот, пожалуйста, -

наследство

Дод ВАКИН
из Лукояново.

жребий. Он-то и выбрал победителя. В результате 50 рублей за лучшее письмо получит Елена Мотавило из п. Гидротерф Балахнинского района Нижегородской области.

Льготная
ИНДЕКС 42020
для нижегородцев
ЦЕНА 69.99
Подписки

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ
ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ
ФАКТОРАМ ДНИ ОКТЯБРЯ

23, понедельник - с 16 до 18
25, среда - с 17 до 19
29, воскресенье - с 17 до 19



ПРОШУ
ПОМОЩИ

ГОРЯТ ПОДОШВЫ

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты "Твое здоровье"!
Прошу оказать мне помощь. Суть дела у меня на протяжении трех лет горят ноги, особенно ночью. Днем хожу, меньше жжение ощущаю. А вот когда ложусь спать, они начинают гореть. Знаете, что чувствую? Словно иду по раскаленному песку.
Пока спасаюсь феназепаном, без него заснуть не могу.

Обращался к терапевту, хирургу, невропатологу, но избавиться от напасти не могу.
Вы оказываете некоторым помощь. Может быть, в это число попаду и я?

Н.Я.МУХАНОВ,
г.Дзержинск.

Друзья, если вы знаете, как помочь Николаю Яковлевичу, откликнитесь, пожалуйста.

ЧТО, КРОМЕ УКОЛОВ?

Пишу вам в надежде, может, кто подскажет рецепт хоть как-то облегчить страдания нашей матери. Дело в том, что наша мама больна раком наружного полового органа, метастазы появились.

Прошла лучевую терапию. Она умирает на глазах, и мы ничем не можем помочь, кроме уколов. Может, знаете хоть какое-то народное лечение? Помогите!

Н.А.ХАЗИЕВА, г.Уфа.

КАК ЛЕЧИТЬ ПЕЧЕНЬ?

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты "Твое здоровье" и "Сам себе лекарь"!

Пишет вам читательница ваших газет. Вы в своих газетах даете очень много нужных и полезных рецептов от разных заболеваний и этим очень помогаете людям. И я к вам обращаюсь с огромной просьбой: может, кто из читателей поделится своим рецептом - как лечить кисту печени? Может, есть какой рецепт в народной медицине? Может, кто уже справился с этим заболеванием? Напечатайте в вашей газете такой рецепт. Очень вас прошу - помогите. Заранее вам очень благодарна.

Н.В.Ш.,
г.Кстово.

УДАЛИЛИ ДОЧКЕ ЗУБ...

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Решила обратиться к вам с просьбой. У моей дочки (ей 10 лет) невроз навязчивых движений. Произошло все после удаления зуба и сильного абсцесса в 4 года. Девочка стала моргать глазами, распяливать в улыбке рот и перхоть. Обострения бы-

вают после каждой простуды. Лечение помогает временно.

Может, кто подскажет народные средства?

Заранее благодарна.

В.В.РЕПИНА,
181637, Псковская обл.,
Гдовский р-н, п. Ям,
ул. Железнодорожная, 25.

Здравствуйте, уважаемые работники газеты "Твое здоровье"!
Читаем вашу газету не первый год, а вот решили написать впервые.

Радует нас то, что есть у нас еще люди, которые помогают другим и словом, и делом, а главное, своими рецептами - простыми и доступными.

Мы с мужем сторонники здорового образа жизни, но болезни все равно есть.

Мне самой 46 лет. Большую часть своей жизни я борюсь с лишним весом, а отсюда - и с болезнями. Много перечитано литературы по данной проблеме, читаем об этом и на страницах вашей газеты. Большое спасибо А.С.Походяевой за статьи-рекомендации по очистке организма. Просто, доступно изложен материал, которым я воспользовалась, что дало существенные результаты. Спасибо вам большое.

А вот мой муж, как и Ф.М.Хорьков из Арзамаса, обливался холодной водой около 20 лет. В свои годы (а ему 67 лет) он выглядит бодро, подтянуто, очень редко болеет.

Стараемся, чтобы и наша внучка Дашенька, или, как мы ее называем - Дарена (божий дар), росла здоровой, крепкой девочкой. Прилагаем к этому все усилия: летом - сад-огород, походы в лес, на речку, зимой - катания на санках с горы и, конечно, закаливание солнцем, воздухом и водой. Награда за это - здоровье нашей Дарены. А какая она! нас растет, посмотрите сами. Заодно хотим участвовать в конкурсе "Вырасту здоровым!"

Среди осин, среди берез

А в общем, во дворе

Растет "лиана" на земле.

Мы лазим, ползаем по ней

Силенки набираемся

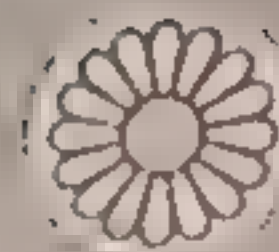
В школу собираемся

С уважением семья

ЦЫГАНОВЫХ,

г.Павлово

Нижегородской обл.



ФОТОКОНКУРС

"ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ"

АХ, ДАРЕНКА, КРЕПКАЯ ДЕВЧОНКА!



ВОПРОС

БЕЗ ОТВЕТА

ЖЖЕНЬИЙ

САХАР

ИСКРИВИЛАСЬ ПЕРЕГОРОДКА

Скажите, пожалуйста, что делать, если диагностировано искривление носовой перегородки? Как его лечить?

О.ГАЗРИЛОВА, г.Саратов.

Профессор Нижегородской медицинской академии. Проф.

УДАЛИЛИ ДОЧКЕ ЗУБ...

Здравствуй, уважаемая редакция!

Решила обратиться к вам с просьбой. У моей дочки (ей 10 лет) невроз навязчивых движений. Произошло все после удаления зуба и сильного абсцесса в 4 года. Девочка стала моргать глазами, распяливать в улыбке рот и перхоть. Обострения бы-

вают после каждой простуды. Лечение помогает временно.

Может, кто подскажет народные средства?

Заранее благодарна.

В.В.РЕПИНА,

181637, Псковская обл., Гдовский р-н, п. Ямм, ул. Железнодорожная, 25.

У СЫНА ЭПИЛЕПСИЯ...

Здравствуй!

Знакомые посоветовали написать в вашу газету, а дело вот в чем.

5 лет в нашей семье болеет сын: эпилепсия с малыми и большими приступами.

Может, кто откликнется на мою просьбу о помощи из числа тех людей, которые лечат это заболевание? Сыну 19 лет, очень боюсь, что он потеряет

надежду на выздоровление.

Еще один вопрос: не знает ли кто-либо адрес целительницы Людмилы Ким, что живет где-то в Подмосковье? Я этот адрес ищу уже два года и никак не могу найти.

Заранее благодарна.

В.Ф.Г.,

г. Павлово

Нижегородской обл.

Адрес в редакции



ЗАГАДКА

ВЕКА

КАРУНКУЛ? МЫ НЕ ЗНАЕМ!

Здравствуй, уважаемая редакция! Я вам писала ранее письмо с вопросом "Что такое карункул"? Вы мне ответили, но не о карункуле, а о карбункуле. Но я знаю, что такое карбункул - это чирей. А я спрашивала, что такое карункул, буквы "б" нет. Это не описка. У меня карункул, а не карбункул.

М.Максимова,
г.Саров.

Загадку века задала нам читательница М.М.Максимова. Нет такого слова в справочнике, что имеются в редакции.

Приналось идти в Ленинскую библиотеку. Посмотрели Большую Советскую Энциклопедию (под ред. А.М.Прохорова - 1973г.) - нет такого слова. Решили, что искать надо целе-



ВОПРОС

БЕЗ ОТВЕТА

ЖЖЕННЫЙ САХАР

Дорогая редакция!

Не могли бы вы написать, какими свойствами обладает пережженный сахар?

К.И.СМИРНОВА,

п.Варнавино

Нижегородской обл.

Вот вопрос так вопрос

Кажется, все знают, что жженый сахар помогает при кашле, а подробностей насчет свойств, механизма действия сего народного средства мы нигде найти не смогли. Ни в одном из популярных справочников нет подходящего рецепта.

Поэтому, друзья, в вам просьба: если знаете что-нибудь про пережженный сахар подробнее, напишите. С удовольствием напечатаем.

БОЛЬШОВА НЕЖЕТЕ?

Предлагаю желающим на статью Большова, которая принимается для лечения доброкачественных и злокачественных опухолей, а также для обезболивания при различных заболеваниях.

Иск. докт. телеф. 56-03-68.

А.Н.Абрамов,

Н.Новгород.

направленно в медицинской тематике. Но и в "Большой медицинской энциклопедии" (под ред. В.В.Петровского, 1979г.) - нет карункула. Заглянули в более свежее издание - "Большой энциклопедический словарь" за 1997 год - нет слова, и все тут. Руками развели: что это такое?

Может, кто из читателей знает? Откликнитесь. Нам самим стало интересно.

ИСКРИВИЛАСЬ ПЕРЕГОРОДКА

Скажите, пожалуйста, что делать, если диагностировано искривление носовой перегородки? Как его лечить?

О.ГАВРИЛОВА, г.Саратов.

Профессор Нижегородской медицинской академии Владимир Юрьевич Шахов уже отвечал в нашей газете на этот вопрос довольно подробно. Если коротко, то ясно одно: искривление носовой перегородки устраняется лишь хирургическим путем.



ДОМАШНЕЕ

СРЕДСТВО

"ЗАМУЧИЛАСЬ С ВИТИЛИГО"

Я уже несколько лет болею болезнью витилиго. Раньше, когда я была ребенком, на это внимания обращалось меньше. Но сейчас мне 20 лет, и меня это стало сильно беспокоить, я по этому поводу очень комплексую. Я замужем, неудобно даже перед мужем, а летом нельзя надеть ни купальник, ни короткую кофточку. Очень давно я ходила в больницу и мне сказали, что это "неизлечимо, просто нехватка витаминов, ешьте побольше лука..."

Елена К.,
г.Ардатов.

Действительно, излечиться от витилиго очень сложно. Это заболевание, при котором на коже появляются белые пятна. Они могут увеличиваться в размерах, а то и сливаться, образуя обширные участки молочно-белого цвета. Причина - исчезновение из организма пигмента меланина.

Отчего из организма вдруг начинает уходить меланин, медицине неизвестно. Витилиго, хоть и является заболеванием, но не влияет на общее состояние человека и беспокоит лишь как косметический дефект. Увы,

этот дефект в основном поражает как раз молодых женщин. Лечиться нужно, конечно, в полном соответствии с назначением врача, но народная медицина дополнительно предлагает свои рецепты.

Например, пятна смазывают анисовым или бергамотовым маслом, а затем облучают их кварцевой лампой. Также делают кашку из пастернака и применяют в виде припарок. Делают еще мазь из цветков пастернака: высушенные цветки растирают и смешивают с нутряным свиным салом в соотношении 2 столовые ложки цветков на 100 граммов сала. Состав топят на медленном огне, процеживают. Намазывают на пораженные участки тонким слоем два раза в день.

Если желаете замаскировать пятна, то можно пользоваться жидкими пудрами цвета загара или раствором перманганата калия.

Уважаемые читатели! Может, кто-то из вас знает какие-либо еще способы лечения витилиго (другое название - песь)? Поделись, редакция непременно опубликует.



ОБРАЗ
ЖИЗНИ

ЭПИДЕМИЯ ПЕРЕЕДАНИЯ

Эксперты Всемирной организации здравоохранения пришли к выводу, что над человечеством нависла серьезная опасность – эпидемия переедания.

Главная причина – в образе жизни человека! Чтобы сохранить здоровье и спасти свой организм от ожирения, рекомендуется ограничить прием всех жиров. 3-4 раза в неделю можно использовать растительные масла, которые богаты ценными полиненасыщенными жирными кислотами. Применять растительные масла надо в натуральном виде, не подвергая их термической обработке, т.к. термическая обработка лишает масло целебных свойств.

Свиное сало, жиры, получаемые во время жарения мяса и мясопродуктов, маргарины сле-

дует исключить совсем. Из мясных продуктов желательно употреблять тощую курицу, индейку, кролика, постную говядину. Совершенно недопустимы свинина, баранина, гусь, утка, паштеты. Молоко лучше использовать снятое, сыры, творог, кефир – с низким содержанием жира.

Полезны яичные белки.

Сгущенное и концентрированное молоко, сливки, сливочные и жирные сыры в пищу не использовать.

Полюбите рыбу. Но необходимо исключить икру этих рыб.

Хлеб покупайте только из муки грубого помола

О существовании сахарного песка, пирожных, тортов, мороженого надо забыть. Их полностью возместят фрукты и овощи, свежие и замороженные. Горох, фасоль, чечевица очень нужны.

Постарайтесь не употреблять жареный и тушеный картофель, чипсы, фрукты в сиропе. Если вы совсем не можете обойтись без сладкого, то сахар и кондитерские изделия замените препаратами для диабетиков: это сладекс, сахарин, ксилит, сорбит

Э.Л.СЕРЛИНА,
врач-диетолог.



КОНСУЛЬТИРУЮТ
ПРОФИ

ТРУБОЧКА В ГОРЛЕ



Вы

СПРАШИВАЛИ

ОТВЕТ ЗНАЕТ ВРАЧ

- УЗИ показало у меня наличие полипа в матке. Это доставляет мне боль. Что посоветуете?

В.И.ЗОРЬЕВА.

- Судя по тому, что пишет читательница – это полип эндометрия. Чаще всего это заболевание протекает либо с фибромой матки, либо с каким-то хроническим воспалительным процессом. Лечение должно быть очень серьезным и комп-

гическим. Поэтому необходимо провести обследование и установить, какая киста. В зависимости от классификации назначается лечение, более сложное или менее сложное. Если киста воспалительного характера, то проводится противовоспалительное лечение, и киста рассасывается. Если же киста сформирована и идет развитие доброкачественного процесса, то ее нужно удалить.

На вопросы читателей отвечает врач-гинеколог, зав.отделением Нижегородского областного медицинского центра планирования семьи и репродукции Ирина Юрьевна САМАРЦЕВА.




лексным, а начинать его нужно как можно быстрее. Первое, что нужно сделать – это

- Моей дочери 25 лет, три года она

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

№42, 19 октября 2000 года



Трахеостома - вскрытие трахеи с введением в ее просвет специальной трубки (канюли).

Трахеостому накладывают при необходимости длительно проводить управляемое дыхание, при черепно-мозговых травмах, при удалении гортани.

Многие больные долго живут с трахеостомой, иногда всю жизнь дышат через отверстие в трахее. Уход ложится на плечи самого больного и его близких. Поэтому простейшие рекомендации могут оказаться многим полезны.

Любая трахеостома - гнойная рана, она требует ежедневных перевязок и соответствующего отношения. Канюля - инородное тело, которое поддерживает постоянное воспаление вокруг. Воздух, проходя через канюлю, не очищается от пылинок, не согревается, поэтому в трахее и бронхах человека, дышащего через трахеостомическую канюлю, всегда поддерживается воспалительный процесс. Кашель должен быть - при этом очищается трахея. На ликвидацию и смягчение этих проявлений и направлен уход.

Канюля всегда должна быть чистой. Вставную трубку необходимо вынимать не реже 4-5 раз в день, тщательно очищать, стерилизовать спиртом, смазывать стерильным маслом.

Поговорите с врачом, который провел операцию. Была ли подшита трахея к коже в ходе операции? Если это было выполнено, то, вероятно, трубку можно будет в последующем менять полностью. Это очень положительно сказывается на состоянии раны. Поэтому лучше иметь две-три трахеостомические канюли, и при перевязках, раз в неделю, менять всю трубку на стерильную, заранее простерилизованную, прокипяченную в масле.

Для этого необходимо иметь эластичную трубку из резины или полихлорвинила, срезанную под острым углом на конце, которая по диаметру соответствовала бы внутреннему отверстию канюли. Трубку вводим в трахеостомическую канюлю вместо вставной так, чтобы срезанный кончик немного высывался, и вводим трубку и канюлю вместе через отверстие в трахею. При этом введение облегчается. Мягкую трубку нужно удалить и поставить на место вставную трубку канюли.

Полную смену канюли, конечно же, сначала должен осуществлять специалист. Потом некоторые больные легко делают это сами дома перед зеркалом.

При фиксации канюли тесемки должны быть завязаны без излишнего натяжения так, чтобы не было перегиба трубки в бок и сильного прижатия щитка трубки к коже. Под щиток подкладываются стерильные салфетки, суммарная толщина салфеток подбирается индивидуально по собственным ощущениям больного так, чтобы конец трубки не упирался ни в заднюю, ни в переднюю стенку трахеи. Салфетки необходимо менять по крайней мере раз в сутки, или чаще.

При смене салфеток кожа вокруг трахеостомического отверстия обрабатывается и очищается перекисью водорода, спиртом, затем смазывается мазью противовоспалительного и антисептического действия.

В трахеостомическую канюлю ежедневно 6-8 раз необходимо закапывать по 2-3 капли щелочного раствора (4% сода или вода типа боржоми без газа). Это стимулирует кашель, отхаркивание корок, содержимого трахеи.

При кашле больной должен прикрывать салфеткой или платком не рот, а трахеостомическую канюлю. Полезны ингаляции с вдыханием лекарствен-

ных паров через трахеостому.

В трахеостомическую канюлю несколько раз в день необходимо закапывать какое-то растительное масло, их лучше раз в неделю менять, - оливковое, шиповника, каратолин... Отхаркивающие лекарственные средства используются постоянно.

Особое внимание необходимо уделять гигиене полости рта.

Выходя на улицу, канюлю необходимо прикрыть 3-4 слоями марли, которую дополнительно можно увлажнить. Можно просто носить рубашки с высоким воротником.

В жизни нередко возникают ситуации, когда альтернативы дыхания через трахеостому нет. И при хорошем правильном уходе, нормальном отношении близких, понимании и любви жизнь человека будет счастливой и полноценной.

Известный врач-столаринголог, одним из первых в нашей области начавший полностью удалять гортань при раковом поражении, Николай Петрович Синеоков, любил рассказывать историю, как он, уехав далеко за грибами, на проселочной дороге случайно встретил одного из своих больных.

- В клубах пыли с трактора соскочило округло-толстое, веселое и активно размахивающее руками существо. Это был пациент, которому более 8 лет назад была удалена гортань. На шее никаких повязок, просто отверстие в трахее. Радостно обнял доктора. Хорошо слышимым, членораздельным шепотом сообщил, что живет отлично, женился после операции заново, родилось трое детей. Работает трактористом, ничего у него не болит, выпивает регулярно, аппетит и самочувствие отличные. Трахеостома счастья не помеха.

В. КОЧЕНОВ,
доктор медицинских наук.

На вопросы читателей отвечает врач-гинеколог, зав. отделением Нижегородского областного медицинского центра планирования семьи и репродукции Ирина Юрьевна САМАРЦЕВА.



лексным, а начинать его нужно как можно быстрее. Первое, что нужно сделать - это удалить полип из матки хирургическим путем. После того как будет получен гистологический результат, доктор решит вопрос о том, какое лечение необходимо. Оно будет зависеть от возраста, общего самочувствия, от симптоматики, которая предьявляется.

- Я страдаю невынашиванием беременности. Беременность сохраняется до двух месяцев и прерывается без всяких причин. Очень бы хотелось узнать мнение врачей, почему так происходит?

Татьяна,
Гагинский район.

- Причин невынашивания беременности много. Но нужно сказать, что бич нашего времени - активизация работы возбудителей малых венерических инфекций. Их более 25. В большинстве случаев именно они и вызывают невынашивание беременности. Для того чтобы установить наличие той или иной инфекции, нужно провести специальное лабораторное исследование. В Нижнем Новгороде есть несколько центров, где может быть проведено подобное исследование.

Возбудитель каждой инфекции оказывает различное действие на репродуктивную систему. Самое главное - определить, какой возбудитель, и понять, насколько атака сильна на данном этапе. Лечение проводится несколькими курсами. После первого курса делается контрольное исследование. Если инфекция сохраняется, проводится повторный курс лечения. В обязательном порядке лечение должен пройти и супруг.

- Можно ли в домашних условиях вылечить кисту на правом яичнике?

Ольга, г. Семенов.

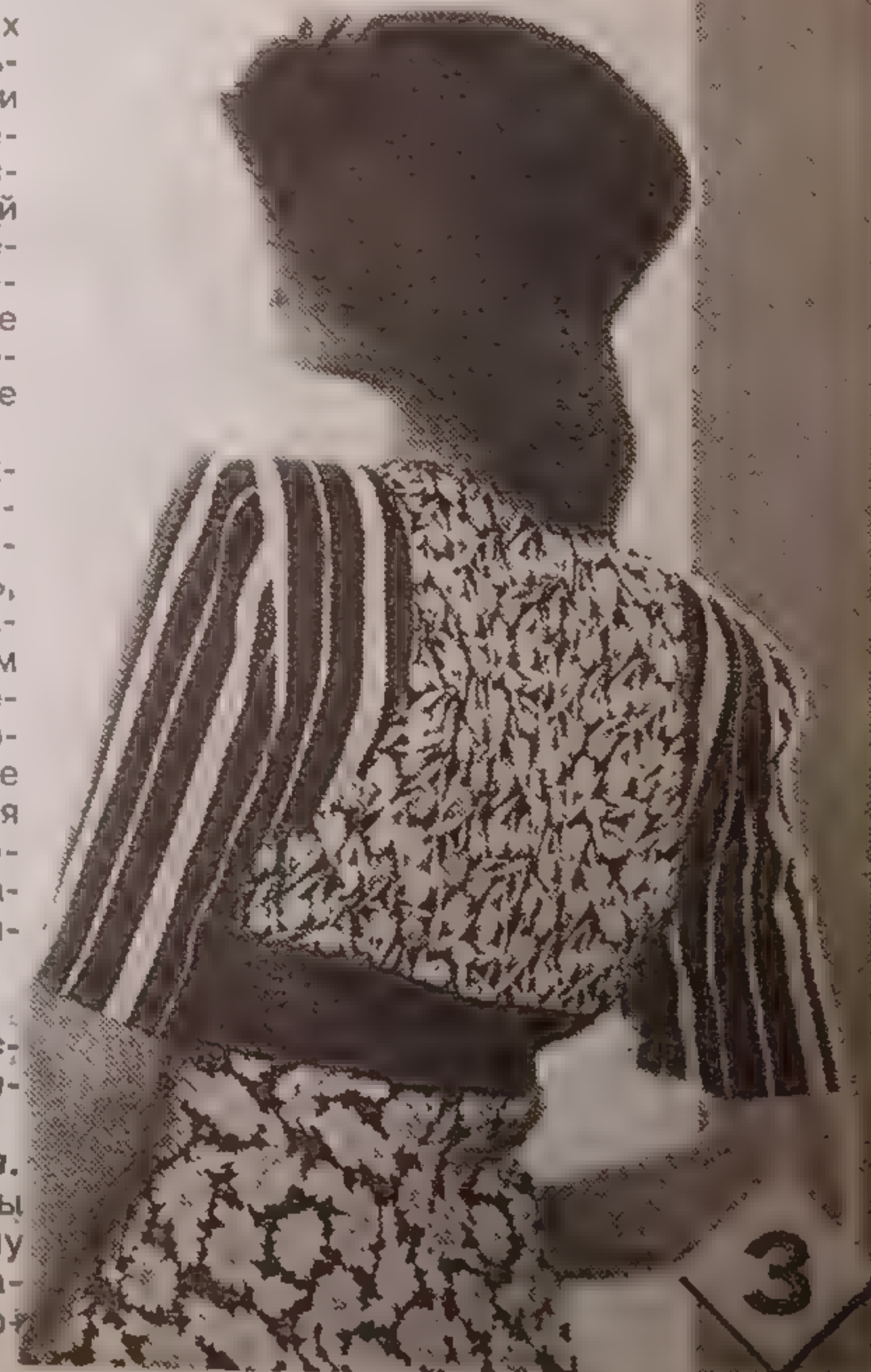
- Классификация и причины развития кист различны. Одну кисту можно лечить консервативным путем, другую - хирур-

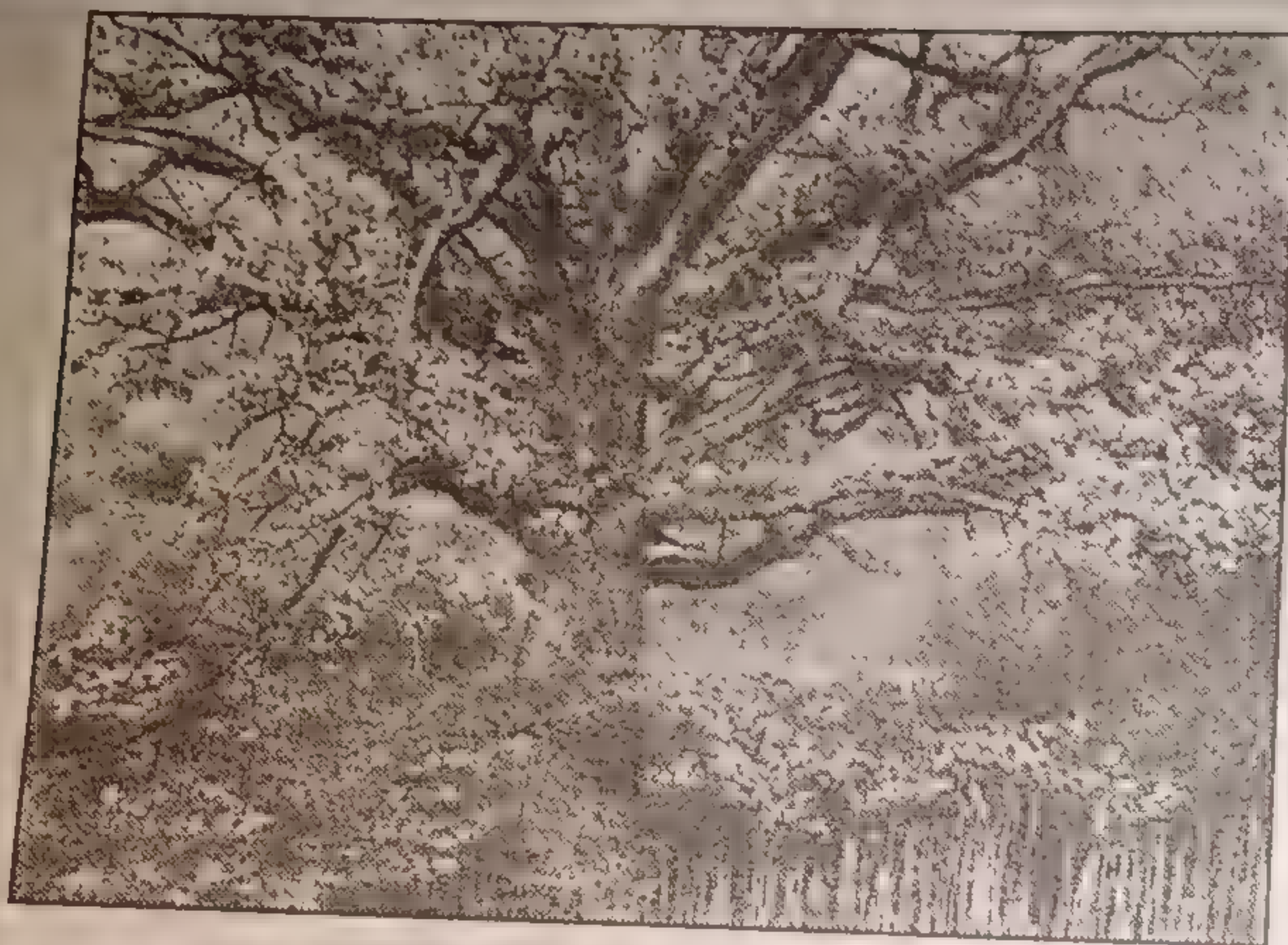
- Моей дочери 25 лет, три года она замужем, но беременность не наступает. Я чувствую, что она переживает, да и как мама я очень озабочена. В 1997 году у нее было воспаление придатков. В 1998 году она сделала УЗИ, которое показало, что оба яичника кистозно изменены. Заключение: хронический правосторонний аднексит. Сможет ли дочь когда-нибудь иметь ребенка?

В.Н.П., г.Н.Новгород.

- На такой вопрос нельзя ответить заочно. Нужна индивидуальная консультация у врача, который занимается вопросами бесплодия. Должно быть проведено серьезное обследование, а затем назначено лечение.

Записала Н. СОКОЛОВА.





МОРОЗНИК

ВОЛШЕБНЫЙ ЦВЕТИК - СЕМИЦВЕТИК

Я очень люблю цветы! Разные. Но особенно - полевые и лесные. Хоть и называют их «дикими», пусть не такие они крупные и яркие, они нравятся мне больше рыночных. А ведь они еще и целители. Если бы в сказке «12 месяцев» принцесса знала о целебных свойствах и лечебной их силе - послала бы бедную падчерицу в метель не за подснежниками, а за морозником!

Лишь немногим растениям не страшны заморозки и снег весной. Академик П.С.Паллас в конце 18 века при обследовании флоры России поразились выносливости одного из растений и дал ему за это название «морозник». Время его цветения совпадает с весенними небольшими морозами. Морозник уже давно обратил на себя внимание народной медицины и применялся в качестве сердечного и мочегонного средства.

Профессор Н.Я.Чистович изучал морозник зеленый и выяснил, что он действует на сердце очень сильно - наподобие наперстянки.

Но основательно морозником занялись только в 40-х годах XX века. В связи с внешней обстановкой эти исследования затянулись и до сих пор растение исследовано не до конца. А

рит, язву 12-перстной кишки, алкоголизм, нормализует минеральный обмен (гонит соли), лечит ослабленные почки, болезни печени, хронические головные боли, особенно связанные с нарушением работы желудочно-кишечного тракта, псориаз, головные боли после сотрясения головного мозга (полное исчезновение головных болей), белокровие (лечение не менее 11-20 мес.), бронхо-легочные заболевания, гонит глистов, лечит хронический простатит, обезболивает, лечит эпилепсию, слабоумие, меланхолию, застарелую мигрень, усиливает рост волос, лечит бесплодие, связанное с воспалительными процессами, а если капать отваром морозника в слабослышащее ухо - укрепляется и восстанавливается слух.

Именно морознику известные целители приписывают чудес-

ПЕРВАЯ ОЦЕНКА

Первый медицинский тест, который проходит в США новорожденный ребенок, - это шкала Апгар. Как рассказывает журнал New Medicine, этот тест был впервые предложен врачом Вирджинией Апгар и получил широкое распространение.

Новорожденный оценивается по нескольким параметрам, таким, как частота сердечных сокращений, дыхание и другим, в первую и пятую минуты после рождения. Это позволяет не только оценить его состояние на момент рождения, но и составить прогноз его жизнедеятельности на первые дни жизни, его способность к адаптации.

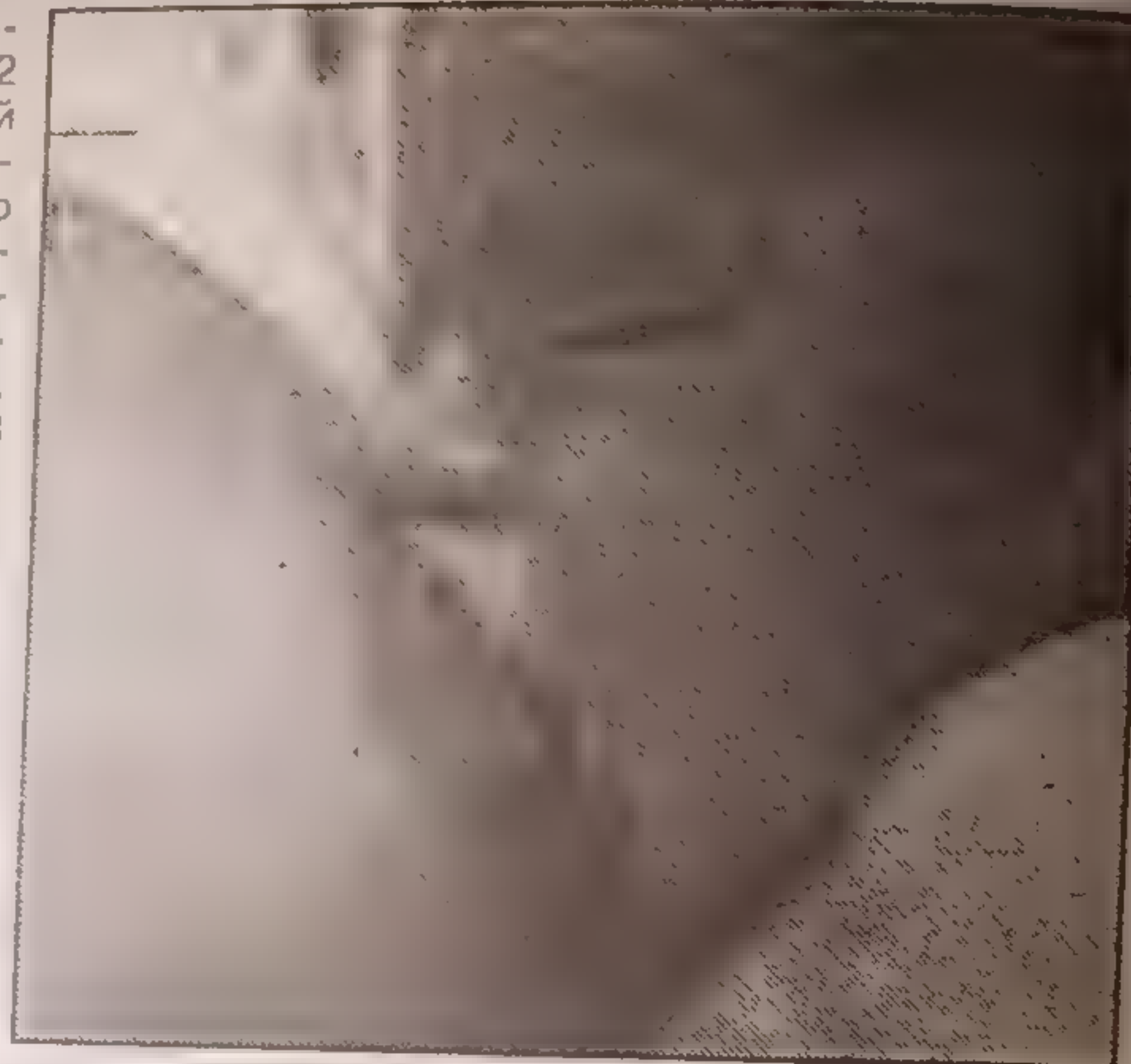
Здоровые дети по шкале Апгар набирают 8-10 баллов. Показатель ниже 7 баллов на первой минуте после рождения говорит врачам о проявлении асфиксии - кислородного голодания в момент родов. В то же

время рост показателя на 2 балла к пятой минуте свидетельствует о хорошей адаптации и резервах здоровья младенца. Оценка ниже 3 баллов по шкале Апгар является сигналом для медиков, что новорожденному требуется тщательный уход, выхаживание и пристальное наблюдение врачами в течение первого месяца жизни.

Шкала Апгар все чаще используется в медицинской прак-

тике ряда стран мира.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



В нашем организме постоянно идут два процесса: Ян и Инь. Если эти процессы сбалансированы и совпадают с природными, человек чувствует себя здоровым. Преобладание Ян- или Инь-энергии ведет к заболеваниям. Обратясь к таблице «Симптомы и болевые ощущения Янь- и Инь-заболеваний», вы сможете понять, какие процессы преобладают в вашем организме.

ПОЧЕМУ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?

Продолжение. Начало в №41

Ян	Инь
Боль острая, прерывистая, дневная, усиливающаяся при ходьбе	Боль хроническая, старая, постоянная, ночная, уменьшается при движении, от тепла, надавливаний
Кожа красная, сухая, шелушащаяся	Кожа бледная, влажная, отеки, пот
Боль острая, пульсирующая, колющая	Боль глубокая, тяжелая, ощущение жжения
Боль изменяет местонахождение	Боль имеет постоянное местонахождение
Боль уменьшается при охлаждении	Боль усиливается при охлаждении
Покалывание (мурашки по телу)	Зуд, усталость, глубокий сон
Худоба, неуправляемый речевой поток, возбуждение	Тучность, спокойствие, молчаливость
Глаза живые, сверкающие	Глаза тусклые, слезящиеся

давно борются на основе народной медицины и применялся в качестве сердечного и мочегонного средства.

Профессор Н.Я.Чистович изучал морозник зеленый и выяснил, что он действует на сердце очень сильно - наподобие наперстянки.

Но основательно морозником занялись только в 40-х годах XX века. В связи с внешней обстановкой эти исследования затянулись, и до сих пор растение исследовано не до конца. А сколько еще тайн хранит оно. К сожалению, не все целители-травники спешат раскрыть свои секреты, а ведь такие секреты есть у каждого лекаря.

Долго не замечали мы протянутой руки помощи матери природы, что же удивляться сейчас, что бегаем по аптекам, ахаем от цен и порой бесполезно травим себя таблетками. Нет таких волшебных и безвредных таблеток, которые бы вылечили саму болезнь сиюминутно! Убрать на время можно боль, а не болезнь. Но раз нашли время заболеть, засорить и забить разной гадостью свой организм - найдите его и для лечения. Поклонитесь природе, поклонитесь скромному морознику.

Морозником лечат: затвердевшие свищи, бородавки, параличи, боли в суставах, он выводит излишек черной желчи без неприятных ощущений, вредные вещества из всего организма, применяется при онкологических заболеваниях, гонит песок и дробит камни.

Народные целители считают, что морозник улучшает работу сердца и системы кровообращения, применяется как противовирусное действие, оказывает яркое влияние на психику и нервную систему. Накапливаясь в организме, нервных стволах и крови, он очищает их, активизирует кровообращение, повышает иммунитет. Применяется при лечении ожогов, обморожений, а также для выведения шлаков, токсинов, тяжелых элементов и т.д. В норме...

и масса тела, при
а худые - набира-
и свои (с), гаст-

новение головных болей), белокровие (лечение не менее 11-20 мес.), бронхо-легочные заболевания, гонит глистов, лечит хронический простатит, обезболивает, лечит эпилепсию, слабоумие, меланхолию, застарелую мигрень, усиливает рост волос, лечит бесплодие, связанное с воспалительными процессами, а если капать отваром морозника в слабослышащее ухо - укрепляется и восстанавливается слух.

Именно морознику известные целители приписывают чудесное действие излечения хронических болезней (конечно, при продолжительном употреблении), и он не зря называется второй панацеей. Он лечит сердце, предотвращает развитие сосудистых нарушений и восстанавливает их целостность в случаях обратимости процесса. Имеет хорошее нормализующее влияние на психику: не просто успокаивает или тонизирует, а именно нормализует ее. Повышает иммунитет, защитные свойства крови и организма к инфекциям, вирусам, активизирует кроветворение. Иногда способствует обострению хронических заболеваний, чтобы затем постепенно излечить их совершенно!

Вот основной рецепт применения морозника: 1/6 часть чайной ложки порошка корня морозника заливают несколькими столовыми ложками горячей воды вечером, а утром натошак выпивают. Для похудения - ничего не есть до обеда.

Не бросайтесь в лес на поиски морозника. Он растет только в Кавказских горах. На участке принимается трудно! Но человек от природы очень упрям и пылив. И пусть цветки морозника станут для больного человека тем «цветком-семицветиком» волшебным, который исполнит надежды и желание стать здоровым! Долгих вам лет с морозником!

Я располагаю небольшим количеством корня морозника. При желании, пожалуйста, вложите в конверт маркированный подписанием конверт.

Ольга Викторовна КЛИМОВА,
гравник-целитель.
353410, Анапа, Главпочтамт, до востребования.

От редакции. Мы еще раз вынуждены напомнить вам, друзья, чтобы вы не теряли здравомыслия при лечении травами. Бездумное их применение небезопасно и может нанести вред.

Ян

Боль острая, прерывистая, дневная, усиливающаяся при ходьбе

Кожа красная, сухая, шелушащаяся
Боль острая, пульсирующая, колющая

Боль изменяет местонахождение
Боль уменьшается при охлаждении
Покалывание (мурашки по телу)
Худоба, неуправляемый речевой поток, возбуждение
Глаза живые подвижные
Вид спортивный, лицо красное
Сон легкий
Частые судороги, спазмы
Человек активный, предприимчивый, веселый, не мерзнет

Менструации необильные, цикл короткий
Гипертония
Дискинезия желудочно-кишечного тракта.
Метеоризм, поносы
Бродильный дисбактериоз кишечника
Тахикардия
Потливость с горячим потом
Бессонница
Бурная реакция на инфекцию с сильным ознобом, жаром, недомоганием
Аллергия редко
Чаще холерик или сангвиник
Ян регулирует энергию меридианов: толстый кишечник, желудок, тонкий кишечник, мочевой пузырь

Инь

Боль хроническая, старая, постоянная, ночная, уменьшается при движении, от тепла надавливаний

Кожа бледная, влажная, отеки, пот
Боль глубокая, тяжелая, ощущение жжения

Боль имеет постоянное местонахождение
Боль усиливается при охлаждении
Зуд, усталость, глубокий сон
Тучность, спокойствие, молчаливость
Глаза неподвижные, тусклые, полузакрытые
Вид апатичный, лицо бледное
Сон глубокий
Вялость, дряблость мускулов
Человек пассивный, зябкий, часто угнетенный, подавленный
Менструации обильные, длительные
Гипотония
Спастический колит с запорами

Гнилостный дисбактериоз кишечника
Брадикардия
Потливость с холодным потом
Сонливость
Вялая реакция на инфекцию с низкой температурой
Частые аллергические реакции
Чаще флегматик или меланхолик
Инь регулирует энергию меридианов: почки, селезенку, печень, сердце.

Если вы обнаружили преобладание Ян- или Инь-процессов, то вам могут помочь сбалансировать внутреннюю энергию продукты питания, травы, дыхательная гимнастика, массаж. В следующий раз мы поговорим о том, как правильно подбирать себе продукты питания, чтобы восстановить гармонию в организме.





ГАЗЕТА В ГАЗЕТЕ ЗДОРОВЬЕ ЗДОРОВЫХ

**НУ ЧТО ЗА ПРЕЛЕСТЬ
НАШИ БУРИМЕШКИ!
ЛЕТЯТ В ГАЗЕТУ, СЛОВНО
В РОТ ПЕЛЬМЕШКИ!**

IX ТУР БУРИМЕ

Продолжаем поэтический конкурс буриме. Читайте вновь поступившие перлы, оценивайте, веселитесь, подтягивайтесь, вступайте в ряды - и вперед!

№ 1

Подписку подарю своей свекрови,
"Твое здоровье" ей нужно, как кровь.
Взамен она мне даст моркови.
Возникнет с ней у нас взаимная любовь.

Как мышь зубастая морковь.

Свекровь в огороде сажает морковь,
А свекор заводит с невесткой любовь.
Ударил по носу мужа свекровь,
У свекра из носа хлынула кровь.

Пожалуй, и все у меня про любовь.
Теперь расскажу про такую свекровь,
Которая руки изранила в кровь,
Сажая картошку, капусту, морковь.
А нянчиться с внуками кто?

Не свекровь? А донором кто?

Не ее ль это кровь?
От малокровия есть и морковь.

Да только... Простите,
опять про любовь.

Дед ВАКИН
из Лукоянова.

№ 7



ЧТО В ИМЕНИ
ТЕБЕ МОЕМ?

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

БАХМАТОВ

Бахмат - малорослая лошадь (восточн.). Впрочем, фамилии Бахматов и БАХМЕТЬЕВ (БАХМЕТОВ), скорее всего, образованы от тюркского имени Бахмет (в основе его арабское Махмет - прославленный).

БАХТИН

Существует два варианта значения этой фамилии. Бахта - вид хлопчатобумажной ткани, а также платок из нее (тюрк.). Торговец или торговка этими тканями или платками могли получить прозвище Бахта, от которого и образовалась фамилия. Однако не исключено, то Бахтин - отчество от тюркского личного имени Бахта (в основе арабское слово бахт - счастливый).

БЕГИЧЕВ

Тюркское имя Бегиш означает чиновник. Оно было достаточно популярно.

многие родовитые татары пошли на службу к русскому царю, сохранив привилегии и имена. Основа фамилии - берди означает "он дал": скорее всего, речь идет о долгожданном ребенке, а "он" - не кто иной, как Бог. Таким образом, Бердяев - однофамилец Богданова.

БЕРСЕНЕВ

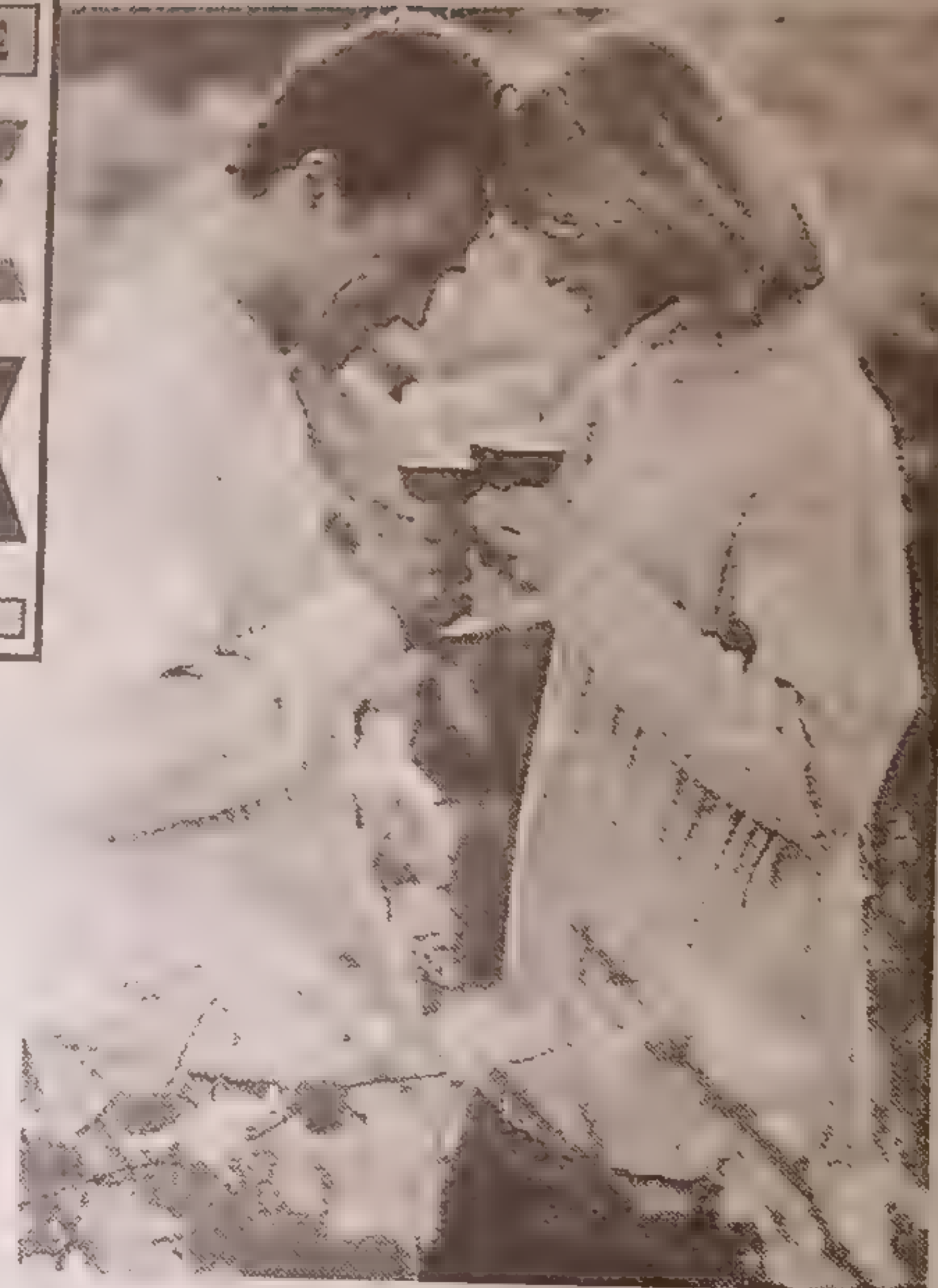
Берсенем в Древней Руси называли крыжовник; от прозвища человека, его разводящего, возможно, и образовалась фамилия, известная с XV в.

БЕСТУЖЕВ

Бестужий означало в древности человека: 1) морозоустойчивого; 2) бесстыдного; 3) беспечального.

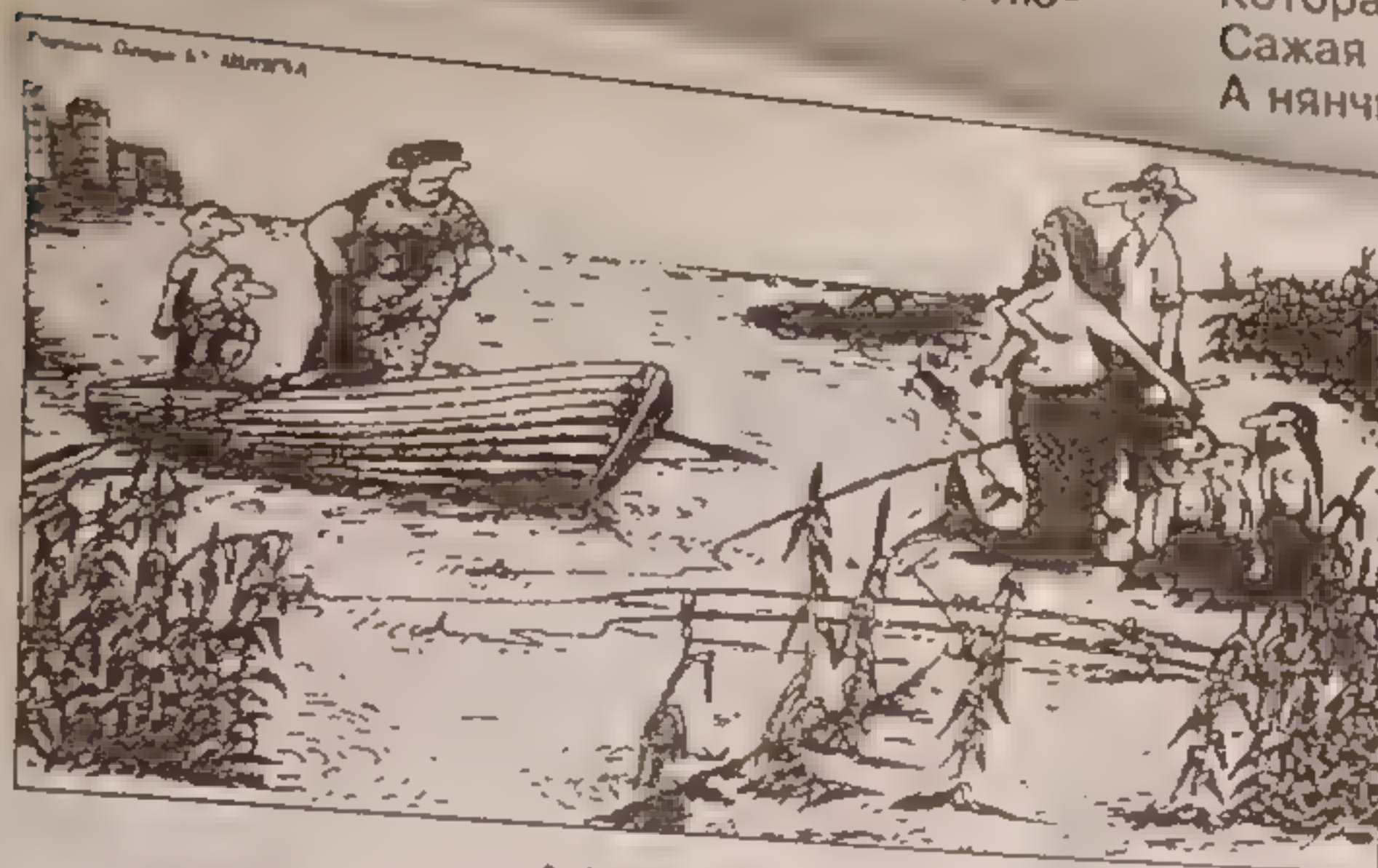
БИБИКОВ

Архаичное русское слово биби означало либо плохую женщину, либо...



НАШ КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ





Порою злой бывает и любовь:
Люблю козла, а он морковь.
Взыграет только во мне кровь -
А он - на грядки, где свекровь.

Е.И. СИМАКОВА,
Н.Новгород.

№ 2

Грызу морковь - и стынет кровь.
Какая может быть любовь,
Когда приедет к нам свекровь.

Р.Ф. ЗАНЕГИНА,
г.Дзержинск.

№ 3

Олимпийская любовь
Всем испортила нам кровь
"Нет медалей - ешь морковь!" -
Изрекла моя свекровь.

Валентина Павловна,
Н.Новгород.

№ 4

Ох и изводит дам любовь -
Они теряют много крови...
Побольше нужно есть морковь,
Чтоб не бледнеть в глазах свекрови

Ю.В. ПРОЦИВ,
г.Кулебаки.

№ 5

Дает совет моя свекровь:
"Если валит с ног любовь,
Адреналин тревожит кровь,-
Поможет свежая морковь".

Юрий БУЛЬДИН,
Н.Новгород.

№ 6

Свекровь посеяла морковь.
А ведь морковь волнует кровь.
И потянуло на любовь,
Сорокалетнюю свекровь.

Однажды теща и свекровь
Разговорились про любовь.
Свекровь любила портить кровь
Снохе, а теща грызть зятков.

Теперь расскажу про такую свекровь,
Которая руки изранила в кровь,
Сажая картошку, капусту, морковь.
А нянчиться с внуками кто?

Не свекровь? А донором
кто?

Не ее ль это кровь?

От малокровия есть и мор-
ковь

Да только... Простите,
опять про любовь.

Дед ВАКИН
из Лукоянова.

№ 7

Ваш призыв, "Твое здоро-
вье"

(Поработать над "свекро-
вью",

Над "морковью", и над
"кровью"),

Мы восприняли с любовью
Каждый написал свой стих,
Шлем мы лучшие из них.
Высылаем буриме
Трое. Все - в одном письме.

Письмо в газету

Это пишет вам свекровь.
У меня к снохе - любовь
Вспомню, чистивши морковь,
Так изрежу пальцы в кровь.

Точный диагноз

Вот любовь, так уж любовь,-
Пожелтела, как морковь
Врач сказал, проверив кровь:
"Кровь испортила свекровь"

Игорь ФОМИН,
Н.Новгород.

№ 8

Страдания

Не надейся на любовь,
Выйдешь замуж - там свекровь
Так тебе испортит кровь,
Не поможет и морковь
Собираю я морковь,-
Вспоминаю про любовь
А как вспомню про свекровь,
Холодеет в жилах кровь

Р.И. ФОМИН,
Н.Новгород.

№ 9

Из деревни с любовью

Душечка, моя любовь,
Истощилась моя кровь,
Приезжай полоть морковь.
С нетерпеньем жду. Свекровь.

Любовь через морковь

У соседкиной свекрови
Желчь сплошная вместо крови,
Но одна у них любовь,
Это - сладкая морковь.

Людмила Владимировна
ФОМИНА, Н.Новгород.

БАХТИН

Существует два варианта значения
этой фамилии. Бахта - вид хлопчатобу-
мажной ткани, а также платок из нее
(тюрк.). Торговец или торговка этими тка-
нями или платками могли получить про-
звище Бахта, от которого и образовалась
фамилия. Однако не исключено, то Бах-
тин - отчество от тюркского личного име-
ни Бахта (в основе арабское слово бахт -
счастливый).

БЕГИЧЕВ

Тюркское имя Бегиш означает чинов-
ник. Оно было достаточно распростране-
но на Руси после нашествия золотоордын-
цев и образовало фамилию.

БЕРДЫШЕВ

Бердыш - древнее воинское оружие
типа широкого топора на длинном дре-
вке. Была даже в старину пословица: "Иди
в рать, так бердыш брать!" Однако если
Бердышевы родом с Дона, то они, скорее
всего, однофамильцы Рыбниковым: на
Дону бердышом иногда называют рыбу
чехонь.

БЕРДЯЕВ

Корни фамилии, скорее всего, араб-
ско-мусульманские. После Казанского
(1552) и Астраханского (1556) походов

однофамилец Богданова.

БЕРСЕНЕВ

Берсенем в Древней Руси называли
крыжовник; от прозвища человека, его
разводящего, возможно, и образовалась
фамилия, известная с XV в.

БЕСТУЖЕВ

Бестужий означало в древности чело-
века: 1) морозоустойчивого; 2) бесстыд-
ного; 3) беспечального.

БИБИКОВ

Архаичное русское слово бирик озна-
чало либо плохую еду, либо человека с
каким-то недостатком.

БИРЮКОВ

Бирюк - волк-одиночка, живущий вне
стаи. Возможно, многие Бирюковы - од-
нофамильцы Волковым. Однако в обихо-
де это слово давно уже стало прозвищем
одинокого и угрюмого человека. Возмож-
но, таковым и был основатель этой фа-
милии.

БИТЯГОВСКИЙ

Фамилия выходцев из деревни Битя-
гово близ Подольска известна с XV в.
Возможно, конечно, что в основе было
слово битюг - конь-тяжеловоз - и сперва
она звучала как Битюговский; но изме-
нилась для удобства произношения.

ИГРАЮТ ВСЕ!

РЯДЫ ПОЭТОВ РАСТУТ И РАСЦВЕТАЮТ

Набирает обороты наша игра. До-
гоняют нижегородцев дальние реги-
оны. Из Барнаула от Геннадия Влади-
мировича Шемарова привет и поже-
лание:

Теперь задание XI тура:

деда
бабка
победа
тряпка

Напомина-
ем, что строки
можно произ-
вольно пере-
ставлять, а паде-
жи рифмовых
слов менять, на-
пример: дед - по-
бед, бабками - тряп-
ками и т.д.

«Мне уже восемнадцать, а я все еще девушка. Это самая страшная моя тайна. Все мои подруги ведут половую жизнь с восьмого класса. Я не уродина, просто так сложилось, что я в это время еще «не созрела» до такого вида общения. А сейчас уже поздно. Ну как я смогу объяснить парню, почему я все еще девушка? Он же меня просто засмеет. Получается замкнутый круг. Научите меня, пожалуйста, как себя вести, чтобы избавиться от ставшей уже комплексом неполноценности девственности».

Наташа Н.

Этот вопрос, к сожалению, волнует сегодня очень многих девушек. Дело в том, что сейчас в моде ранние половые связи. Искушенность в этом вопросе в раннем возрасте считается в молодежной среде особой лихостью и предметом подражания. Именно эта «мода» и повинна в «комплексе девственности», как его называют психологи.

Прежде всего подумайте, а не преувеличивают ли ваши подруги, рассказывая о своих эротических похождениях. Ведь, по статистике, сейчас к восемнадцатилетию имеют сексуальный опыт лишь 30% девушек, а в сельской местности и того



НАШЛА ЧЕГО СТЕСНЯТЬСЯ!

меньше. Возможно, ваши «бравые» подруги также страдают этим комплексом.

Что же касается парня, который, по вашим предположениям, должен вас засмеять, то тут дело очень деликатное. Если у вас близкие, доверительные отношения, то он непременно оценит вашу девственность по достоинству. Вы можете ему об этом сказать зара-

нее, чтобы чувствовать себя более раскованно. Если же отношения поверхностные, то не стоит, как говорится, метать бисер только ради того, чтобы избавиться от девственности, которую впоследствии некоторые женщины восстанавливают за огромные деньги.

И главный совет - никогда не выдавайте себя за другую, даже если эта другая сегодня в моде.

ТИЛИ-ТИЛИ, МИНИ-ПИЛИ

Самым эффективным противозачаточным механизмом являются гормональные таблетки.

В последнее время врачи пришли к выводу, что в течение пяти лет организму

ОСЬ МИРА

Осью мира называли восточные философы мужской половой член. Любые отклонения в сексе могут серьезно отравить жизнь человека.

Это касается и импотенции. Ее причина чаще всего кроется в психике человека. Нередко развивается ситуационная импотенция. Она может быть связана с неприятными воспоминаниями или ассоциациями. Их причины - неудачи с конкретной партнершей. Иногда мужчине достаточно завести любовницу, чтобы навсегда распрощаться с сексуальными проблемами.

Здоровье напрямую связано с общественным положением человека и его достатком. Поэтому рассказы, будто бизнесмены через один импотенты, чистой воды выдумка. Совсем наоборот. Эти люди предъявляют к себе больше требований, в том числе и в сексе, чем прочие мужчины. Не секрет, что большинство из них имеют целый штат любовниц и содержанок.

Количество половых актов в жизни мужчины ничем не ограничено, кроме биения его сердца. Если мужчина грамотен в сексе и здоров, есть основания полагать, что он сможет заниматься сексом, если захочет, до последнего вздоха.

К счастью, сегодняшнее состояние медицины гарантирует стопроцентное излечение от импотенции. Существует множество традиционных методик. Есть и новации. Одна из них - метод суррогатных партнеров.

Врач находит женщину, которая способна провести с его пациентом ночь. Она должна расположить мужчину к себе и постараться убедить, что секс - это совсем не страшно. При этом ей просто необходимо потрудиться над тем, чтобы у мужчины все вышло. После чего она должна «закрепить реакцию»: похвалить мужчину за его исключительное сексуальное дарование и заверить, что до этого она ничего подобного не испытывала.

В России методика суррогатных партнеров пока не получила широкого применения. Один из основных методов лечения импотенции - фаллопротезирование. Протезы выполняют каркасную функцию. С протезом половой акт не зависит от психоэмоционального состояния мужчины. Протез никак не сказывается на степени удовольствия, получаемого от секса. Половой акт завершается нормальным семяизвержением.

Сегодня используются протезы с так называемой памятью формы. Если мужчина сам не скажет, ни одна женщина не догадается, что ему было сделано фаллопротезирование.

Никаких конкретных рекомендаций о том, как мужчине избежать полового бессилия, нет. Главное - здоровый образ жизни и регулярные занятия сексом. После двух лет воздержания мужчина значительно охладевает к сексу. Этот процесс необратим. Особенно вредно воздержание для мужчин после сорока лет.

«ЭКСТРА-ПРЕСС».

ВСЮ СЕБЯ ОТДАЛА! А ЗАЧЕМ?

Пачка писем от брошенных женщин. В каждом из них похожие истории о подлеце муже, бросившем семью после многих лет, казалось бы, нормальной жизни. В каждом - отчаянная просьба помочь вернуть легкомысленного супруга. Но лишь одно из десяти содержит хотя бы попытку разобраться: что же все-таки произошло, почему другая женщина смогла заставить бросить налаженный быт, дом, детей. Еще реже женщины спрашивают: почему я так легко вернулась к нему?

сохранения вы от чего-то отказывались. крупные ссоры, после которых чувствовали опустошение, как будто что-то оборвалось внутри, вспомните обиды или наоборот чувство вины, которое возникло после определенных событий в вашей семейной жизни. Отнеситесь к этому, как к лечебной процедуре.

Итак, каждый из этих неприятных моментов может всколыхнуть всю гамму

кие, доверительные отношения, то он непременно оценит вашу ответственность по достоинству. Вы можете ему об этом сказать зара-

И главный совет - никогда не выдавайте себя за другую, даже если эта другая сегодня в моде.

ТИЛИ-ТИЛИ, МИНИ-ПИЛИ

Основным противозачаточным механизмом действия гормональных таблеток является подавление овуляции, которая происходит в среднем на 12-16-й день от начала менструации. Надежность этого метода предохранения превышает 99 процентов.

- **Какóму препарату отдать предпочтение?**

- Если у женщины регулярные месячные и нет никаких противопоказаний к гормональным таблеткам, можно начать принимать любой вид пиллюль. Если цикл нетвердый, рекомендуем трехфазовые препараты, содержание гормонов в которых зависит от фазы менструального цикла. Например, триквилар или тризистон. В случае, если у девушки достаточно волосатые ноги или руки, не стоит принимать монофазовые препараты типа марвелона или микрогинона. Ну а если в день «улетает» пачка сигарет, то лучше попробовать таблетки из серии мини-пили.

- **Надо ли во время приема пиллюль делать ежегодные перерывы?**

- В последнее время врачи пришли к выводу, что в течение пяти лет организму от этих лекарств отдыхать не нужно. Если же женщина прерывает прием таблеток, то яичники начинают работать с утроенной силой и риск забеременеть сильно увеличивается.

- **Интимные связи у меня бывают достаточно редко. Неужели все равно глотать таблетки каждый день?**

- Для женщин, не ведущих регулярной половой жизни, существует так называемая пожарная контрацепция. Всего лишь одна таблетка «последней» - и почти наверняка беременность не наступит. В каждой пиллюле подобных препаратов (у нас наиболее известен постинор) содержится достаточно большое количество гормонов. Однако, если принимать их всего один-два раза в месяц, они причинят здоровью не больший вред, чем ваша нерегулярная половая жизнь.

КАК ЦЕЛОВАТЬСЯ ПРИ ГОНОРЕЕ?

Мне шестнадцать лет. Три месяца назад случилось важнейшее в моей жизни событие - я стал мужчиной. Марине девятнадцать, опыт - о-го-го! Дружки все мне завидовали. А теперь я не знаю, что делать. На губах, в уголках, появились ранки, мне даже рот больно открыть, не то что целоваться. Парни надо мной смеются, дескать, подцепил от «старухи» венерическую болезнь. Пробовал объясниться с Мариной - она оскорбилась, назвала глупым молодкосом, дескать, надо бы

знать, что болезни любви проявляются совсем в других местах. Боюсь идти к венерологу - вдруг он меня высмеет, что не умею отличить гонорею от герпеса?

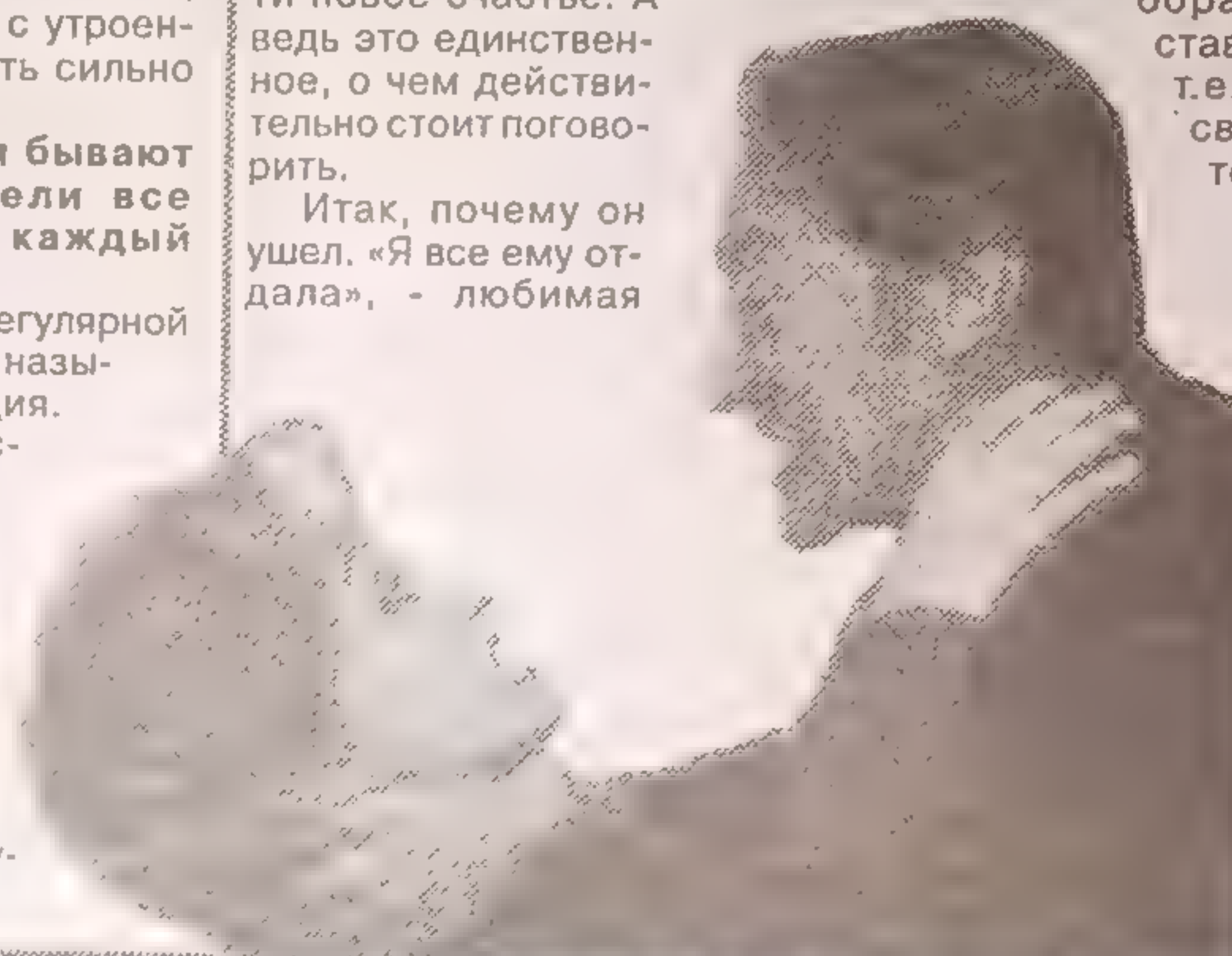
Юрий Т., Нижний Новгород.

Врач никогда не станет смеяться над пациентом. За глаза диагноз ставить трудно, однако, судя по описанию, тебе, Юра, у венеролога делать нечего. «Заеды» - так в народе называют ранки в уголках рта - чаще всего свидетельствуют о нехватке в организме витаминов группы В.

«Заеды» могут быть аллергической реакцией на появляющиеся весной травы-цветочки либо на... помаду подруги. Кушай поливитамины, смазывай больные уголки рта облепиховым маслом или бальзамом Караваева («Витаон»). Подумай какой-нибудь способ, чтобы Марина поменяла помаду, лучше на отечественную (в ней меньше химии), но без ссылок на свою возможную аллергию. Например, можешь подарить ей хороший парфюмерно-косметический набор. Если «заеды» не пройдут, обратись к стоматологу, чтобы уточнить диагноз.

Пачка писем от брошенных женщин. В каждом из них похожие истории о подлеце муже, бросившем семью после многих лет, казалось бы, нормальной жизни. В каждом - отчаянная просьба помочь вернуть легкомысленного супруга. Но лишь одно из десяти содержит хотя бы попытку разобраться: что же все-таки произошло, почему другая женщина смогла заставить бросить налаженный быт, дом, детей. Еще реже возникает вопрос, как обрести душевное равновесие и найти новое счастье. А ведь это единственное, о чем действительно стоит поговорить.

Итак, почему он ушел. «Я все ему отдала», - любимая



сохранения вы от чего-то отказывались, крупные ссоры, после которых чувствовали опустошение, как будто что-то обвалилось внутри, вспомните обиды или наоборот чувство вины, которое возникло после определенных событий в вашей семейной жизни. Отнеситесь к этому, как к лечебной процедуре.

Итак, каждый из этих неприятных моментов может всколыхнуть всю гамму чувств, испытываемых вами тогда. Остановитесь и, как в кино, отыграйте в обратном порядке всю сцену, представляя, что вы «не выходите из себя», т.е. не отдаете кусочек своей души, свою энергию партнеру, а собираете ее обратно. Каждое событие считается обработанным, когда при воспоминании о нем вы остаетесь спокойными. Начинайте с последних, ведь именно в них вы потеряли оставшиеся силы, и дойдите до начала. Конечно, все это делается не в один день, но уж лучше заняться восстановлением себя, чем терзаться бесплодными вопросами, обидами и нарастающей ненавистью.

Результатом применения этого упражнения будет полное восстановление жизненных сил и омоложение как души, так и тела. Вы как бы возвращаете себе молодость, собрав все, что успели потерять на дороге жизни. В это время неплохо заняться

разными дыхательными упражнениями.

Ну а дальше, когда неверный супруг перестанет вызывать даже легкое раздражение, начните новую жизнь. Заполните ее театрами и выставками, выездами на природу и в гости. Теперь, когда ваши потухшие глаза обрели яркость молодости, вас с удовольствием начнут приглашать, с вами будут знакомиться, и тут главное - не упустить свой шанс. Никогда не рассчитывайте на жалость людей. Сейчас всем трудно, и они инстинктивно тянутся к сильным и веселым. А ведь теперь - это вы.

фраза женщин. Так и хочется спросить: а зачем? Ваш муж и решил найти иной, еще не растрченный источник. У другой женщины есть своя личная жизнь, о которой вы давно забыли, она еще не стала безусловной собственностью, а это подогревает желание обладать. Вы же всегда под рукой, такая предсказуемая, такая неинтересная. Разрывающаяся между работой, детьми, домом и своим благоверным. А теперь еще и издерганная выяснением отношений, слезами, бессонными ночами.

Отдали человеку душу - так верните ее себе!

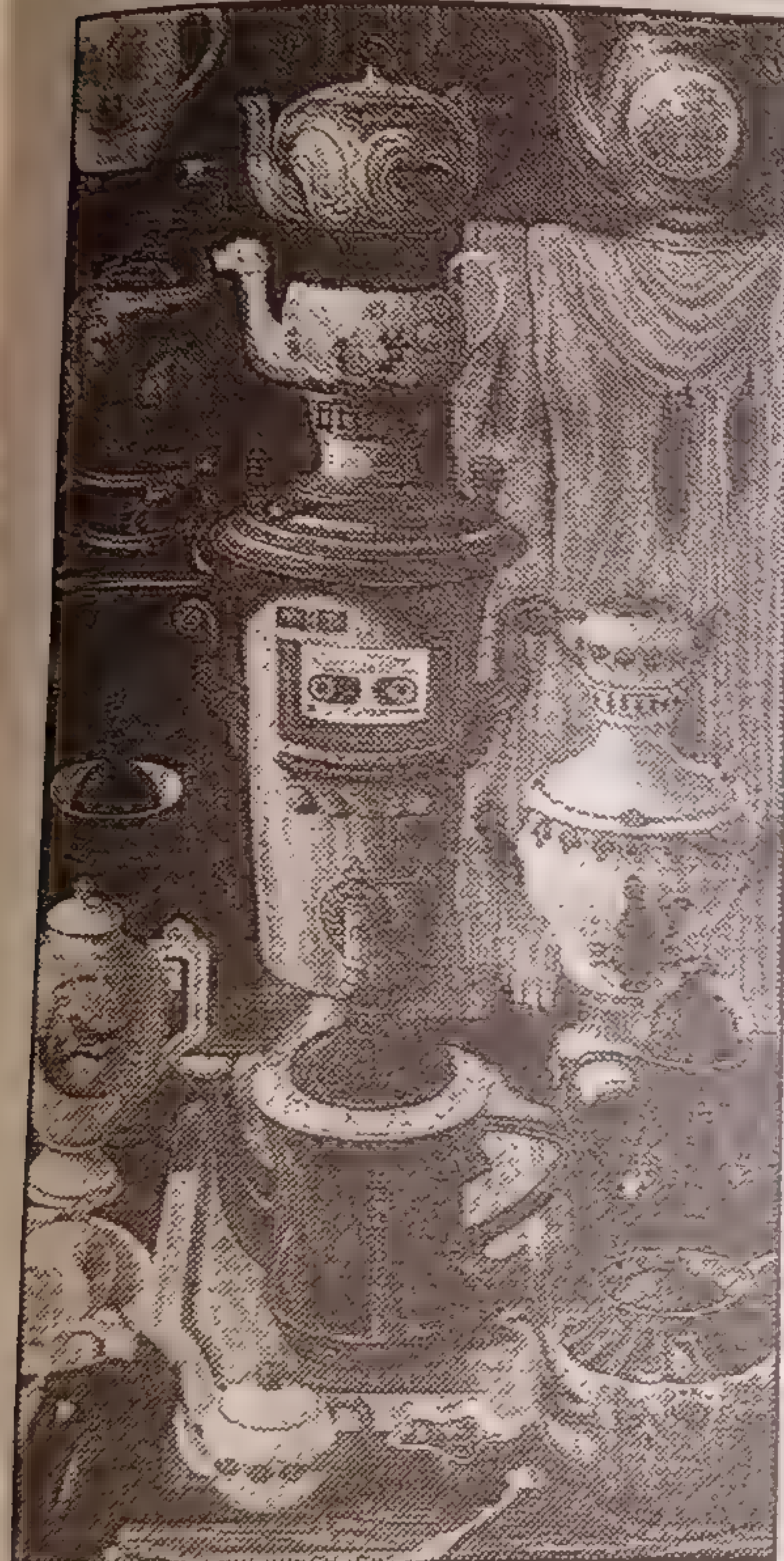
Предлагаем методику «возвращения души», помогающую очень многим. Сядьте в кресло, расслабьтесь, руки и ноги не скрещивайте. В качестве фона можно использовать негромкую музыку, но она не должна вызывать никаких эмоций (грусть, веселье), кроме спокойствия и умиротворения. Сейчас нетрудно купить кассеты с записью лесных шумов, пения птиц, журчащего ручейка или набегающей волны. Можно смотреть на зажженную свечу - она отвлекает и сосредотачивает. Мысленно вернитесь к началу ваших отношений, постарайтесь вспомнить, когда ради их

Внимание!

Для пациентов "ЛИДО"
С 23 октября по 7 ноября
набор на лечение
в льготную группу.

Скидка 50% для всех пациентов.

Тел. для записи (8312) 32-70-63.



ЧАЙКОМ ПОБАЛУЙТЕСЬ

Чай не пьешь - какая сила? Помимо вкусовых и ароматических свойств он также полезен и в лечебных целях. Например, зеленый чай обладает сильными бактерицидными свойствами. Его можно пить при лечении дизентерии, ослаблении пищеварительного тракта, стимуляции действия почек. Зеленый чай способствует расширению сосудистой системы, облегчает кровообращение, укрепляет капилляры, снижает возможность появления внутренних кровоизлияний.

Заваривать чай - целое искусство. Чтобы заварка была ароматной, желательно использовать мягкую воду. Не годится для правильной заварки как перекипевшая, так и недокипевшая вода. Определить готовность воды можно на слух: сначала появляется тонкий, едва уловимый звук, а потом чайник начинает «шуметь», вода слегка белеет и появляются пузырьки - это и есть «нужная» для заварки вода. Ни в коем случае

не следует пользоваться ранее кипяченой водой.

Заваривайте чай только в фарфоровой или фаянсовой посуде, чайник желательно иметь с цилиндрической, глубоко входящей крышкой. Перед завариванием чайник ополаскивается кипятком, затем насыпается чай и заливается водой до половины. Если чай зеленый, то воды требуется меньше 1/3-1/4 части. Чайник с заваренным чаем накрывается льняной салфеткой. Специальные куклы-матрешки, подушечки - только портят вкус чая - он начинает преть. А льняная ткань впитывает в себя водяные пары и задерживает летучие ароматические

НЕ ТОРОПИСЬ!

Правильно заваривать чай - искусство. Многие считают, что чай должен быть горячим. Однако, если чай заваривать правильно, он будет горячим, но не перегретым. Вкус чая зависит от многих факторов: от качества воды, от времени заваривания, от температуры. Если чай заваривать неправильно, он будет горьким и неприятным. Поэтому, заваривая чай, не торопитесь. Дайте чаю настояться, чтобы он раскрыл свой вкус и аромат.

© «АиФ-Новости».

эфирные масла. Вкус может испортиться, если чайник с заваркой ставится на кипящий чайник или огонь.

Настаивается чай 5-10 минут.

Только потом добавляют остальную воду. Если вы заварили правильно, то на поверхности заварки появляется пена. Чай пьют только свежим.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

На беспрецедентные меры по охране здоровья своих граждан решился мэр французской деревушки Сэн-Мари. Бернар Эрман издал распоряжение, в соответствии с которым налог на всемирно известный напиток «Кока-

ПАТРИОТ ФРАНЦИИ И ЗДОРОВЬЯ

Кола» в деревне повышен на триста (!!!) процентов. Логика деревенского начальника проста: как известно, компания Coca-Cola хранит в тайне секрет своего знаменитого напитка и не указывает на этикетке все его ингредиенты. Следовательно нет никаких доказательств, что в «Коле» не содержится вредных для человека веществ. Мэр подчеркивает, что он не собирается принимать участие в продуктовой войне между США и Францией (запрет во Франции американского гармонизированного мяса, последовавшие налоги в США на французские товары, погром ресторанов Макдональдс и т.д.), а просто заботится об избравших его людях. Так или иначе, но бутылка «Колы» в единственном продуктовом магазине Сэн-Мари теперь будет стоить 30 франков (приблизительно 4 доллара 37 центов).

Gonets.

МЯСО С КАРТОШКОЙ - ЭТО НЕ ВРЕДНО

Беседа с главным геронтологом России, доктором медицинских наук Леонидом Борисовичем ЛАЗЕБНИКОМ.

- Леонид Борисович, часто приходится слышать о различных диетах, регулирующих вес, омолаживающих организм, о пищевых добавках, укрепляющих здоровье. Всегда ли можно доверять подобным рекомендациям?

- К ним нужно относиться с насторо-

жностью. Многие ограничивают возможности питания, я тем не менее рекомендую регулярно употреблять нежирное мясо в натуральных продуктах, а не в виде сосисок, колбас, котлет.

положенных вдоль дорог. Движущийся транспорт выбрасывает в атмосферу огромное количество отравляющих и вредных веществ, которые переходят в зеленую траву, которую поедают животные.

протекающий сахарный диабет. Лишние сладости организму не нужны.

- Можно ли сладости заменять, скажем, сухофруктами?

- Большие количества сухофруктов трудно перевариваемы. Чернослив действует послабляюще.

А курага может вызвать метеоризм - вздутие живота. Лучше из сухофруктов варить компоты. Травяные чаи, особенно ромашковый, также полезны.

ВОКРУГ ДА ОКОЛО ЕДЫ

Беседа с главным геронтологом России, доктором медицинских наук Леонидом Борисовичем ЛАЗЕБНИКОМ.

- Леонид Борисович, часто приходится слышать о различных диетах, регулирующих вес, омолаживающих организм, о пищевых добавках, укрепляющих здоровье. Всегда ли можно доверять подобным рекомендациям?

- К ним нужно относиться с осторожностью. Не всякий организм подготовлен, например, к низкокалорийной пище. Или к пище определенного состава. Все мы привыкаем к определенному режиму питания, может быть, бестолковому, не всегда организованному. Быстро перейти к каким-то диетам, рекомендованным не врачом, а знакомыми, соседями, литературой, рекламой, значит подвергнуть себя биологическому эксперименту.

Помню, однажды меня вызвали к молодому артисту. Он решил похудеть и прибегнул к очень популярной в то время низкокалорийной диете. В результате у него развилось тяжелейшее заболевание сердца. По-видимому, сердце у него было нездорово и до диеты. А ограничение организма в каких-то микроэлементах, поступавших с пищей, спровоцировало болезнь.

У нас на глазах прошел опыт с гербалайфом, поставленный на значительной части населения. Разочарование в этом серьезном, научно обоснованном продукте вызвано тем, что в погоне за прибылями его распространением занимались некомпетентные люди, наверное, искренне убежденные, свято верящие в панацею. Не имея медицинского образования, они взялись на процессы лечения, давали советы чисто медицинского характера. Но профессионально неподготовленный человек не может заменить врача.

- Значит, диеты вообще вредны?

- Конечно, нет. Соблюдение правильной диеты, рекомендованной лечащим врачом, - залог успешного лечения любого заболевания. Если полный человек страдает артериальной гипертонией, то уменьшение калорийности пищи может уже само по себе нормализовать давление или способствовать успешному излечению.

- А как вы относитесь к голоданию?

- Ничего не есть очень сложно. Впрочем, это дело привычки. Но немножко разгрузиться бывает не вредно. Очень полезна однодневная яблочная или творожная диета. Вот только во время работы голодать не нужно.

- Что же нужно?

- Мы должны каждый день получать необходимое количество белков, жиров, углеводов, солей, минералов, витаминов. Это касается пожилых людей, то, понимая их финансовые затруднения, ко-

НЕ ВРЕДНО

торые ограничивают возможности питания, я тем не менее рекомендую регулярно употреблять нежирное мясо в натуральном виде. В нем много белка, но совсем нет животного холестерина. Ни в коем случае не надо есть баранину. Свинину тоже не нужно. Полезна только постная говядина и птица - лучше белое мясо. Американцы не даром поставляют нам куриные ножки. Сами они их не едят. В куриных окорочках содержится много холестерина.

- Ежедневно есть мясо?

- Все зависит от состояния человека и его организма. Небольшой кусочек постного мяса можно через день чередовать с рыбой. Причем стараться мяса есть поменьше, рыбы - побольше. Особенно полезна речная рыба или рыба холодных морей - треска, хек, сайда. Эскимосы не болеют атеросклерозом, потому что едят рыбу холодных морей. Во всем мире, да теперь и у нас выпускаются специальные пищевые добавки, содержащие омега-ненасыщенные жирные кислоты. Они связывают атерогенный (вызывающий атеросклероз) холестерин и выводят его из организма. Так вот эти омега-ненасыщенные жирные кислоты содержатся в рыбе холодных морей.

Обязательно каждый день есть суп - мясной, рыбный, куриный, грибной, овощной - в любом виде, пусть это будут традиционные щи или борщ.

- Во многих странах первые блюда вообще не едят.

У нас другие традиции. И ломать их не стоит. Наш обед - это первое, второе и третье блюда.

- Очень многих смущает теория раздельного питания. Всю жизнь с удовольствием ели мясо с картошкой, а теперь нам говорят, что это чуть ли не смертельно.

- Я не считаю, что это настолько вредно. Главное, чтобы блюдо было не пережаренно. Очень вредно готовить на несвежем масле. В пережаренном и несвежем масле содержатся канцерогенные вещества, способные вызвать опухолевые заболевания.

Очень важно есть много овощей. Содержащаяся в них клетчатка способствует продвижению пищевой кашицы по кишечнику, раздражает его стенки. А поскольку многие люди страдают запорами, богатая клетчаткой пища решает эти проблемы. Овощи полезны всякие, кроме тех, что выращивают на огородах, рас-

положенных вдоль дорог. Движущийся транспорт выбрасывает в атмосферу огромное количество отравляющих и вредных веществ, которые переходят в зелень и плоды.

- Наверное, у многих продуктов свои неоспоримые достоинства. Но есть ли такие, без которых невозможно обойтись?

- Обязательно нужно есть творог. В нем содержится кальций. С возрастом кости становятся хрупкими, поэтому кальций особенно необходим, причем в количестве не менее 1,5 грамма в день. Столько содержится в 200 граммах свежего творога. Как показали неоднократно проводившиеся исследования, пожилые люди во всем мире недополучают кальций.

Кальций содержится и в других молочных продуктах. Кроме того, в кефире, простокваше, ацидофиле, ряженке содержатся бактерии, способствующие лучшей работе кишечника и лучшему перевариванию пищи. Эти продукты гораздо дешевле модных импортных йогуртов и нисколько не хуже.

- А есть ли продукты, которые в определенном возрасте вредны для здоровья?

- Человеку можно все в разумных пределах. Привык кто-то пить кофе или чай - пожалуйста, только некрепкие. Яичные желтки содержат много холестерина, но зато очень полезны белковые омлеты. Не стоит отказываться и от сыра - в нем белок, жиры, очень полезные минералы. Главное - не переедать, не набивать живот на ночь. Недоедать тоже очень вредно.

Следует ограничивать себя в остром и соленом, особенно тем, кто страдает заболеванием почек, мочевыводящих путей.

Конечно, нельзя в больших количествах есть сладости и мучные изделия. Углеводы в организме очень быстро трансформируются в жиры. С возрастом часто нарушается углеводный обмен, нередкое явление - с к р ы т о

протекающий сахарный диабет. Лишние сладости организму не нужны.

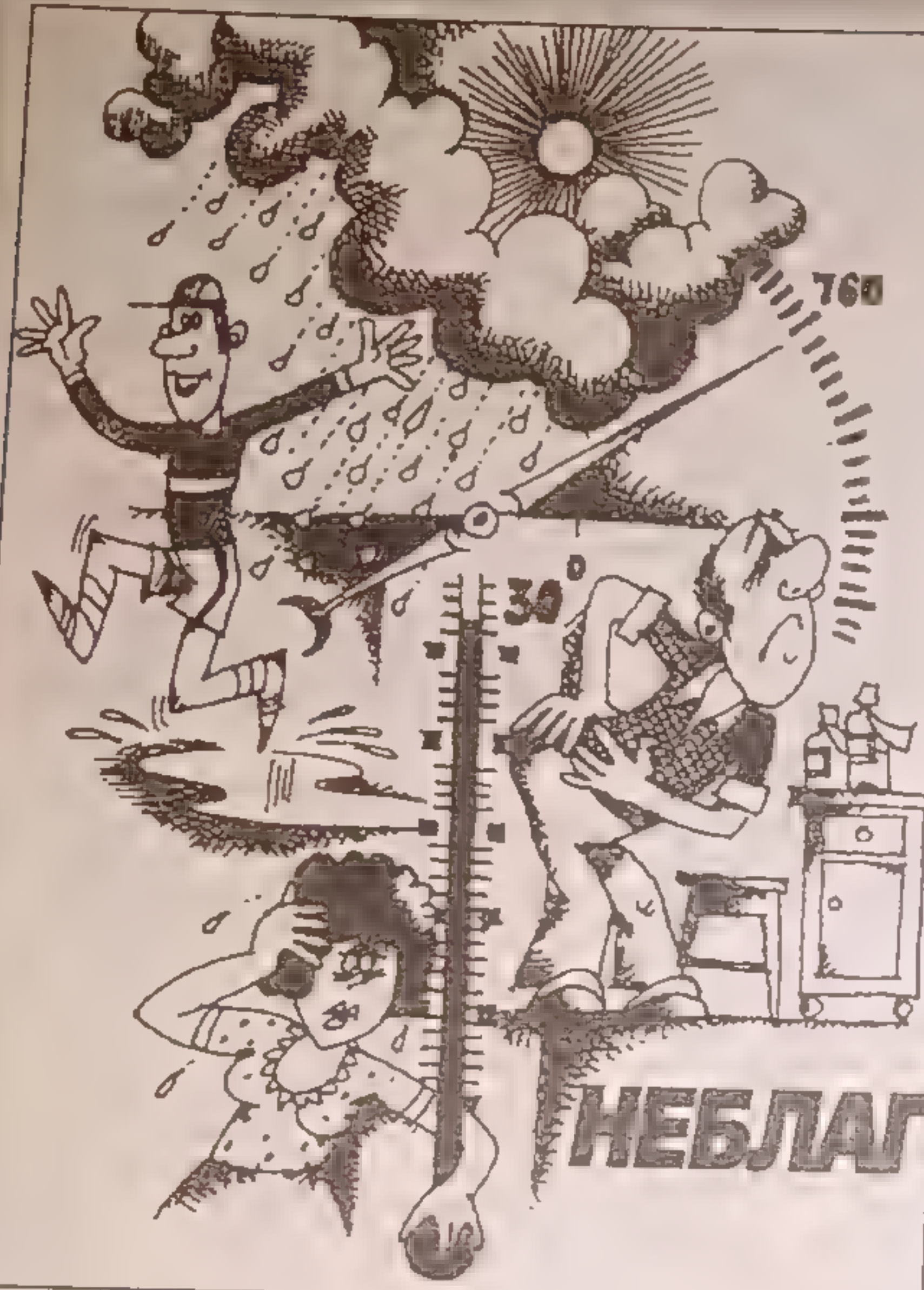
- Можно ли сладости заменять, скажем, сухофруктами?

- Большие количества сухофруктов трудно перевариваемы. Чернослив действует послабляюще. А курага может вызвать метеоризм - вздутие живота. Лучше из сухофруктов варить компоты. Традиционный русский взвар очень полезен.

Светлана ОМЕЛЬЧЕНКО.

© «АиФ-Здоровье».





Сейчас во многих изданиях печатаются различного рода прогнозы, в том числе такие, в которых указываются неблагоприятные дни предстоящего месяца. Что это за дни? Следует ли верить в точность этих прогнозов?

Л.Д.

Действительно, ныне подавляющее большинство изданий, желающих быть читабельными, публикует прогнозы благоприятных и неблагоприятных дней предстоящей недели или же месяца. Попробуем разобраться: всегда ли эти прогнозы корректны, всегда ли они достоверны до такой степени, что каждый из нас в обязательном порядке должен беречь себя именно в эти указываемые в прогнозах дни.

Вообще-то, настоящие прогнозы подобных дней рассчитываются по взаимному расположению Солнца, Луны и планет Солнечной системы. Сейчас уже хорошо известно, что время от времени на нашем "дневном светиле" происходят мощные взрывы и в межпланетное пространство выбрасывается поток заряженных частиц (т.н. солнечной плазмы). Через 1-2 суток этот поток достигает магнитной оболочки Земли, то, взаимодей-

точными, то достоверность долгосрочных прогнозов зачастую невысока. Как, впрочем, и прогнозов "возмущений" магнитного поля Земли, вызываемых взрывами на Солнце (по данным многих специалистов, их точность достигает 80%). Так что, уважаемые читатели, судите сами - следует ли вам слепо доверять этим самым прогнозам неблагоприятных дней...

У КАЖДОГО СВОИ ЦИКЛЫ

Все дело в том (и это знают далеко не все), что все мы подвержены определенным циклическим колебаниям. К примеру, наряду с известными всем суточными, месячными, сезонными и годовыми колебаниями ритмов жизненных процессов имеются еще 6-7-дневные циклы, 23-дневные соматические (телесные), 28-дневные эмоциональные и 33-дневные интел-

лектуальные биологические циклы.

Да и на протяжении самих суток несколько раз за день циклически изменяется нервно-психическое и энергетическое состояние человека. И если вы не относитесь к так называемым крайним типам людей (к тем же "совам" или "жаворонкам"), то повышение активности (с уменьшением болевой чувствительности) начинается у вас с 9 часов утра, а с 10 часов подобный "усредненный" человек находится в своей лучшей спортивной форме. Ну а к 12 часам наступает момент мобилизации всех сил, после чего к часу дня начинается спад активности (наиболее выраженный с 13.00 до 14.30). Затем в 15.00 отмечается ее некоторый подъем, за которым уже через час следует постепенный спад. Но вот с 20.00 обычно ускоряются все реакции человека, а с 21.00 обостряется т.н. вечерняя память (что, кстати, неплохо используют многие студенты и люди интеллектуального труда). И с 22.00 наступает новый общий спад - организм начинает подготавливать себя ко сну.

И еще следует знать о так называемой психологическом цикле. Многие

ОДНА ИЗ ТРЕХ



Хотите получить бесплатную подписку? Тогда внимание! Это тест на чувство юмора.

Одна из помещенных ниже заметок вполне могла бы претендовать на роль первоапрельского розыгрыша. Как вы думаете - какая? Что здесь больше похоже на правду, а что на шутку? Выберите информацию, по прочтении которой вам захотелось воскликнуть: «Не может быть!» - и напишите нам об этом. За верный ответ вы получаете 1 очко. Кто наберет 10 очков - у того, считай, в кармане бесплатная подписка.

Итак, начали. Читаем и ... сомневаемся.

ОКО ЗА ОКО

По решению шариатского суда была проведена операция в одной из клиник Саудовской Аравии: хирурги удалили здоровый глаз 37-летнему египетскому гражданину. Дело в том, что несколько лет назад он в споре из-за денег плеснул кислотой в лицо другому египтянину. Пострадавшему было сделано около 30 операций на обезображенном лице, но спасти глаз не удалось. Виножник трагедии предлагал откупные (более 200 тысяч долларов), но истец твердо требовал "око за око". А шариатские суды при вынесении приговоров учитывают мнение пострадавших и родственников убитых.

©ЭКСТРА-ПРЕСС.

МЫ НЕ КРОЛИКИ!

В Милане у домохозяйки Маринеллы Маццара с многоплодной беременностью родилась девочка весом 500 граммов. Еще семь детей остаются в утробе матери. Женщина из Сицилии может установить мировой рекорд, если все ее восемь детей проживут более недели. Семейная пара Маццара прошла курс лечения после шестилетних безуспешных попыток завести ребенка. Сейчас Маринелла находится на 25-й неделе беременности. Как заявил профессор Вито Консоле, состояние родившегося ребенка намного лучше, чем ожидали. Врачи надеются задержать появление на свет остальных детей примерно на две недели, чтобы дать возможность окрепнуть их легким и другим органам. Специалисты считают, что рождение живыми всех детей маловероятно. Команда из сотни гинекологов, хирургов, медсестер и других специалистов готова к следующему роду. Ведущий итальянский специалист по бесплодию доктор Косми осудил методы лечения бесплодия, которые вызывают многоплодную беременность. В декабре 1999 года в США семья из Техаса отметила первый день рожде-



ния семерых детей, родившихся живыми. В этом случае также проводилось лечение бесплодия, а дети родились на три месяца раньше срока. В Сиднее в 1971 году родилось сразу девять детей, но ни один из них не прожил более шести дней.

LENTA.RU

добных дней рассчитываются по взаимному расположению Солнца, Луны и планет Солнечной системы. Сейчас уже хорошо известно, что время от времени на нашем "дневном светиле" происходят мощные взрывы и в межпланетное пространство выбрасывается поток заряженных частиц (т. н. солнечной плазмы). Когда через 1-2 суток этот поток достигает магнитной оболочки Земли, то, взаимодействуя с ней, вызывает ее "возмущение". Она при этом сжимается, давая начало магнитной буре.

И вот именно потому, что природа наделила наш мозг кристаллами магнетита, способными реагировать на колебания магнитного поля Земли, многие из нас реагируют на эти геомагнитные возмущения. Многие, но не все.

НАСКОЛЬКО ВЫ МЕТЕОУСТОЙЧИВЫ?

Почему не все? Да потому, что в первую очередь возбужденные магниторецепторы действуют на адаптационную систему нашего организма, а есть немало людей, которые не только достаточно легко и безболезненно выдерживают подобные "стрессовые" удары, но зачастую просто их не замечают. По той простой причине, что в данный момент, в момент пресловутой "магнитной атаки", их адаптационные (защитно-приспособительные) механизмы срабатывают в полную силу.

Если же человеческий организм ослаблен какой-то болезнью или его сопротивляемость снижена по каким-то другим причинам, то его возможности приспособиться к резко меняющимся геомагнитным условиям значительно уменьшаются. И тогда человек может испытывать не только общий дискомфорт, но и боли в различных органах и системах.

Однако изменения нашего самочувствия определяются не одними только "солнечными атаками". Те же погодные колебания (особенно выраженные в межсезонье), имеющие более разнообразные причины, столь же активно воздействуют на организм человека. И как накануне этих изменений, так и во время их многие люди также могут испытывать боли в суставах, головные боли и боли в сердце, колебания общего тонуса и настроения и т. д.

И если краткосрочные прогнозы погоды у нас бывают в достаточной степени

тем в 15.00 отмечается ее некоторый подъем, за которым уже через час следует постепенный спад. Но вот с 20.00 обычно ускоряются все реакции человека, а с 21.00 обостряется т. н. вечерняя память (что, кстати, неплохо используют многие студенты и люди интеллектуального труда). И с 22.00 наступает новый общий спад - организм начинает подготавливать себя ко сну.

И еще следует знать о так называемой психологическом настрое.

Мнительные, впечатлительные, ранимые, а тем более ипохондричные люди, сверяя свое самочувствие с предсказанными неблагоприятными днями, обязательно почувствуют хоть какое-нибудь, но ухудшение в своем самочувствии. И это происходит в немалой степени по механизмам самовнушения, а также внушения (ведь мы так верим печатному слову!).

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

Несколько лет назад нами было проведено небольшое исследование двух групп молодых людей с примерно одинаковым фоновым состоянием здоровья (все они были во время диспансеризации признаны практически здоровыми). Обеим группам было предложено вести дневники самонаблюдений, в которых они должны были ежедневно в течение месяца описывать свое самочувствие. Только первой из этих групп был дан прогноз неблагоприятных дней, дней, когда должно было последовать ухудшение их здоровья, в то время как контрольная группа ничего не знала об этих прогнозирующихся днях. И что же вы думаете? Если в последней (контрольной) группе большинство спокойно пережило прогнозируемые плохие дни, то в первой группе почти у 90% молодых здоровых людей именно в эти дни в той или иной степени ухудшалось самочувствие!

Из всего этого, однако, не следует делать вывод, что нужно полностью игнорировать неблагоприятные (а особенно метеонеблагополучные) дни. Тем, кто с большой долей достоверности зависим от изменения окружающих условий, а особенно больным людям (в первую очередь людям с нарушениями сердечно-сосудистой деятельности и различного рода вегетативной патологией), я бы порекомендовал укреплять не только тело, но и душу.

Евгений ТАРАСОВ, врач.
© "АиФ - здоровье".

легким и другим органам. Специалисты считают, что рождение живыми всех детей маловероятно. Команда из сотни гинекологов, хирургов, медсестер и других специалистов готова к следующим родам. Ведущий итальянский специалист по бесплодию доктор Косми осудил методы лечения бесплодия, которые вызывают многоплодную беременность. В декабре 1999 года в США семья из Техаса отметила первый день рожде-

ния семерых детей, родившихся живыми. В этом случае также проводилось лечение бесплодия, а дети родились на три месяца раньше срока. В Сиднее в 1971 году родилось сразу девять детей, но ни один из них не прожил более шести дней.

LENTA.RU

-КАЖЕТСЯ, ПРИЕЗЖАЛА ТВОЯ МАМА...



ЗАГАДКА ХОРА

Прошлым летом мы с женой Наташей поехали на ее родину в город Выксу Нижегородской области. Там находится могила отца жены, которого она очень любила. Мы не ездили в Выксу несколько лет, и могила, конечно, оказалась запущенной. Четыре раза мы с Наташей ходили на кладбище и приводили могилу в порядок. Когда пришли в

последний раз, взяли с собой видеокамеру. Вскоре мы вернулись в Петербург и решили показать снятое во время отпуска своим близким. На пленке было множество различных эпизодов, но когда появились кадры, снятые на кладбище, присутствующие услышали изумительную божественную мелодию, которую исполнял хор! Это было настолько странно, что мы все вместе еще раз просмотрели пленку. И каждое раз, когда появлялись кадры, снятые на кладбище, звучало хоровое

В окрестностях кладбища нет церквей, где мог бы петь хор. Кроме того, мы с Наташей, ухаживая за могилой ее отца, никакого пения не слышали. Музыке просто неоткуда было звучать.

Сергей ЧЕРНЯВСКИЙ, г. Сочи.

- Нет на свете болезней, которые бы не переносились, - жалуется знакомому Александру.

- Ну не говорите, - возмущается тот, - есть ведь болезни, от которых человек либо умирает, либо становится инвалидом!

- Знаю, знаю... - и это я пере-

- Кто вам советовал принимать касторку против кашля? - спросил удивленный врач.

- Мой приятель. Он сказал, чтобы я выпил две ложки касторки, и тогда я забуду, что кашляю.



РАСТЕНИЯ ПРОТИВ ДИАБЕТА

Предлагаем для диабетиков следующие рецепты из растений, связывающих концентрацию сахара в крови.

Столовую ложку сухих листьев черники, собранных в мае-июне, залить стаканом кипятка. Принимать настой по полстакана 3-4 раза в день.

Летом сок свежей земляники принимать по 4-5 столовых ложек в день. Зимой использовать сушеные ягоды или листья примерно столовую ложку залить стаканом кипятка, дать настояться и пить по 3-4 стакана в день.

100 г овсяных зерен залить тремя стаканами кипятка. Остудив, принимать по полстакана настоя 3-4 раза в день перед едой.

Десять лавровых листьев залить тремя стаканами кипятка. Настаивать 2-3 часа. Принимать по полстакана трижды в день.

ХОТЬ ВО СНЕ ПОМОЛЧИ

Бывает, что люди во сне говорят. Особенно это опасно для разведчиков и неверных супругов. А каков медицинский аспект этого явления, называемого сногворением?

Как известно, пока человек спит, некоторые отделы головного мозга продолжают работать, причем в режиме, отличающемся от периода бодрствования.

Продолжается и психическая деятельность, в основном в виде сновидений. Сохраняется и двигательная активность в виде переворотов с боку на бок, гримасс, скрежетания зубами. Крайней формой такой активности являются снохождение (лунатизм) и сногворение.

Сногворение может иметь различные формы: от одно-

сложных восклицаний, невнятного бормотания, до более или менее развернутых монологов. Бывает, что люди даже поют во сне. Дети могут отвечать на вопросы родителей, но тут трудно судить, имеет ли место истинное сногворение или свойственное детям мгновенное засыпание после разговора в момент кратковременного пробуждения.

После пробуждения человек, как правило, не помнит, что он говорил во сне.

Если человек начал говорить во сне, не стоит его будить. Не потому, что можно узнать кое-что интересное, а чтобы не вызвать расстройства сна и не спровоцировать бессонницу. Нужно спокойно относиться к этому вполне физиологическому и естественному явлению. Впрочем, если разговоры во сне становятся помехой, можно принять несложные меры. Перед сном погулять. Прекратить чтение книг и просмотр телепередач. Исключить любое волнение. Выпить отвары успокаивающих лекарственных трав (но не снотворные таблетки).

КАК ЗАБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ СНОВ?

Многочисленным детшками очень часто снятся страшные сны. Они среди ночи с криком и плачем просыпаются, а потом рассказывают, что видели.

Если же ребенок еще не умеет говорить, то он просто плачет и кричит.

Однако с ними связаны видения страшных чудовищ из темноты, таинственных миров, плавающих по ночам лодок. Горюшки как не видят. Ножомателыных пришельцев видят тоже, отсюда и... малолетние дети.

Чтобы защитить детей от чуждых и ненужных пришельцев, надо:

1. Не боясь, укладывать ребенка спать, прочитать над ним молитву, три раза крестом.
2. Положить под подушку или у изголовья тупой (чтобы ребенок случайно во сне не порезался) оловянный нож!

Наконец была божья молитва, креста, огня и ножа!

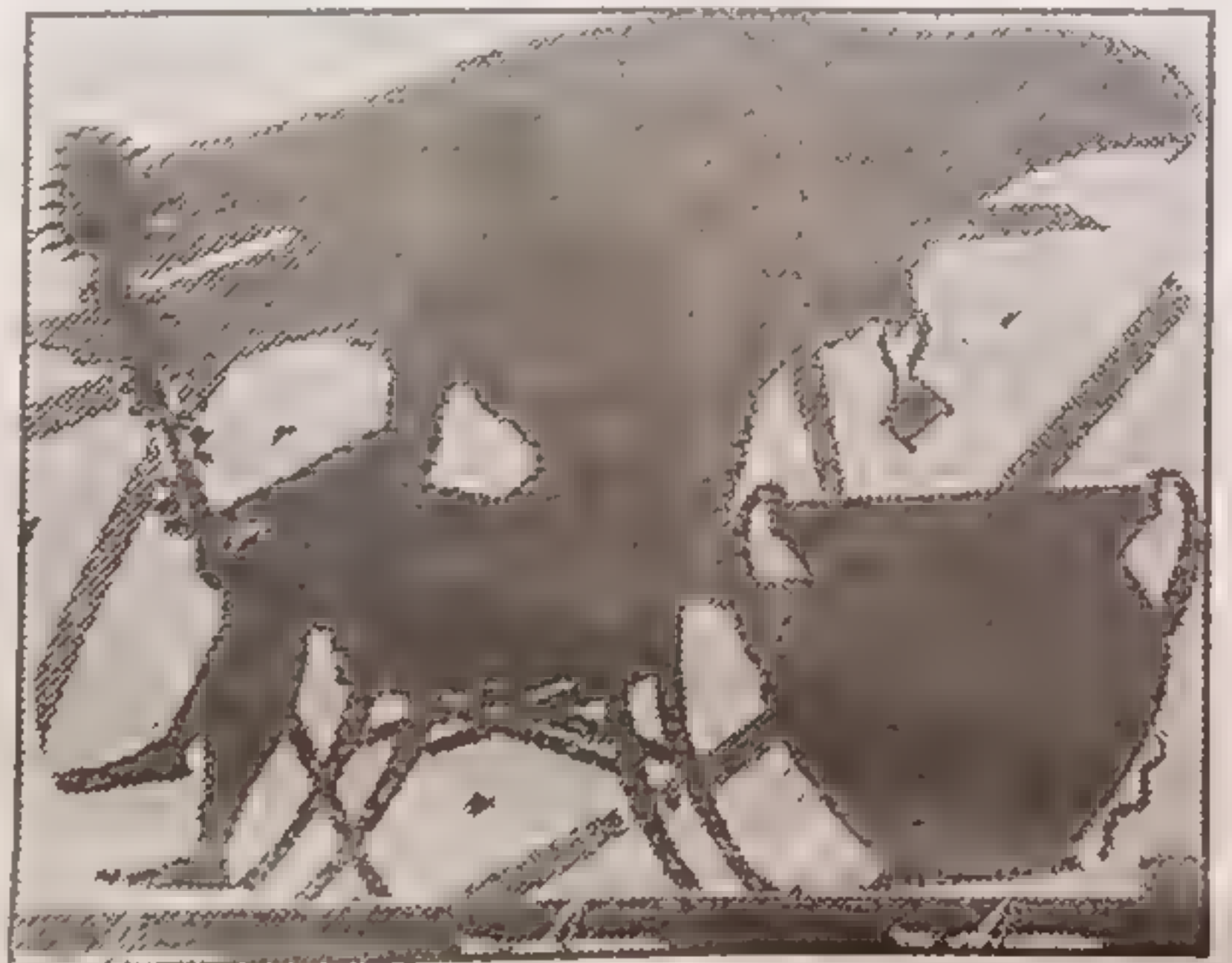
ЕСЛИ ЗОБ НЕ У ПЕТУХА, А У ТЕБЯ

Диффузно-токсический зоб - заболевание сложное. Лечение назначить может только врач-эндокринолог. Но тем не менее существуют народные средства, помогающие организму справиться с болезнью.

Сок пустырника

Свежий сок пустырника принимают по 40 капель на столовую ложку воды три раза в день. Зимой можно приготовить следующий настой: сок пустырника (2 части) соединяют с водкой

литом стаканом кипятка. Настаивать в эмалированной посуде 2-3 часа до светло-коричневого цвета. Принимать по 2 чайные ложки три раза в день за полчаса до еды. Можно приготовить и спиртовую настойку: столовая ложка цветков ландыша на полстакана водки. Настаивать в плотно закрытой стеклянной посуде в темном месте 2-3 суток.



Дубовая кора

Полезно протирать шею настоем из дубовой коры (1 столовая ложка на стакан кипятка). Помогают при лечении заболеваний щитовидной железы и



ПОПРОБУЙ

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА МЕДИ

Мало кому придет в голову мысль о том, что если его преследуют постоянные головные боли, быстрая утомляемость, плохое настроение, то виной тому, скорее всего, - недостаток меди в организме. А ведь она совершенно необходима для всего живого, и в этом качестве занимает не последнее место среди таких незаменимых микроэлементов, как железо, фтор, йод, цинк.

В человеческом организме наибольшее количество меди сконцентрировано в мозгу и печени. Уже одно это указывает на ее важную роль в процессе жизни.

Медь, также истощают запасы меди в организме. А в результате уменьшения содержания гемоглобина в крови развиваются бесплодие, ишемическая болезнь сердца и его аритмия, нервные и психические расстройства. Питание же, включающее в себя говяжью печень, абрикосы, чечевицу, овес, ячмень, свеклу, арбузы, фасоль, черную смородину, белые грибы, обеспечивает повышенное содержание меди.

Очень полезны также кизил, лесные яблоки, земляника, клубника, малина, клюква. Сюда же относятся...

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА



ХОТИТЕ - ВЕРЬТЕ

Небезызвестный граф Калиостро, маг и волшебник, особое внимание уделял ритмам лунного календаря. Первый день новолуния можно определить по отрывному календарю.

Итак:

1-й день - благоприятный для предпринятых усилий.

2-й день - день посвящения в тайны.

3-й день - счастливый для продуктивности ума и тела (рождения детей).

4-й день - несчастливый, но хорош для отчаянных.

5-й день - счастливый.

6-й день - день гордости.

7-й день - молитвы и успеха.



ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО

До сих пор отношение к гипнозу неоднозначное: кто-то вообще настороженно относится ко всем подобным методикам, а иные требуют от врача «полечить их непременно гипнозом». И опасение, и благоговение перед гипнозом основаны на том, что вокруг этой в общем-то заурядной методики сейчас напустили достаточно тумана. Но ваш покорный слуга в свое время преподавал гипнологию на кафедре психотерапии в Институте усовершенствования врачей. Поэтому могу сказать вам со всей определенностью: никакой тайны гипноза на самом деле нет.

ПО УМУ И ГИПНОЗ...

Люди поддаются внушению в разной степени: один никак не реагирует даже тогда, когда «в транс» войдут все окружающие вместе с гипнотизером, а другой начнет клевать носом после первого же категоричного «Спать!!!». Здесь принято говорить о такой характеристике личности, как гипнабельность - то есть способность индивидуума подвергаться гипнотическому воздействию.

Гипнабельность в той или иной степени есть у каждого, кто не обделен разумом. Вопрос только в том, насколько она выражена.

Условно из личного клинического опыта и опыта коллег, могу сказать, что чем больше интеллект, тем больше потенциал, тем гип-

лекцию очень образно, увлекательно, используя интонацию голоса, жесты, правильно подобранные слова. Ну и, конечно, непревзойденный мастер гипноза - любой талантливый актер.

Все это значит, что вести сеансы гипноза в принципе может любой человек демонстративного склада характера, достаточно эмоциональный, обладающий способностью к образному выражению своих мыслей (или, на худой конец, способный с чувством излагать чужие тексты). Вот, собственно, и все требования к потенциальному гипнотизеру. Никакого иного «дара свыше» не требуется.

А ЧТО В ТУМАНЕ?

Лет 10-15 назад гипнологов в нашей стране было мало. А сейчас обучение гипнозу нередко

самом же деле в большой толпе гипнабельность становится выше: это так называемое явление «взаимной суггестии». Во время массовых сеансов «целитель» не просто говорит: «Сейчас вы почувствуете то-то и то-то», а по-другому: «Когда вы это почувствуете, поднимите руку, встаньте, сядьте, помотайте головой...» А дальше? В толпе обязательно найдется хоть один особо внушаемый, который «ощутит эффект» первым и подаст знак. И тотчас пойдет цепная реакция знаков, потому что по своей природе любой человек хочет казаться не хуже других.

МЫ ЗА ЦЕНОЙ НЕ ПОСТОИМ

Так какова же цена массовым сеансам «лечебного гипноза»? Да, многим людям можно методом гипноза внушить улучшение, особенно если болезнь имеет невротическую природу (например, соматизированная депрессия, которую в основном и лечат гипнозом). Однако известны случаи, когда после таких сеансов человеку становилось не лучше, а хуже.

Почему? Да потому что

сов «повышения настроения» две девушки начали хохотать и не могли остановиться... двое суток. Кстати, сегодня сказали бы, что врач их «заколдовал» или «навел порчу». А дело-то всего-навсего в их личной, индивидуальной реакции...

Поэтому главное условие безопасности гипноза - обратная связь с врачом. Вообще, существует совместное постановление Минздрава и Минюста, запрещающее лечебное использование техники гипноза людьми, не имеющими медицинского образования.

В медицине гипноз используется в основном как средство вызвать так называемое охранительное торможение. Сеанс гипноза может, например, нормализовать артериальное давление, снять повышенную напряженность нервной системы, уменьшить болевые ощущения... Он предпочтительнее таблеток именно потому, что при грамотном применении не дает побочных эффектов.

Очень часто в последнее время элементы гипноза используются при лечении от алкогольной зависимости (пе-

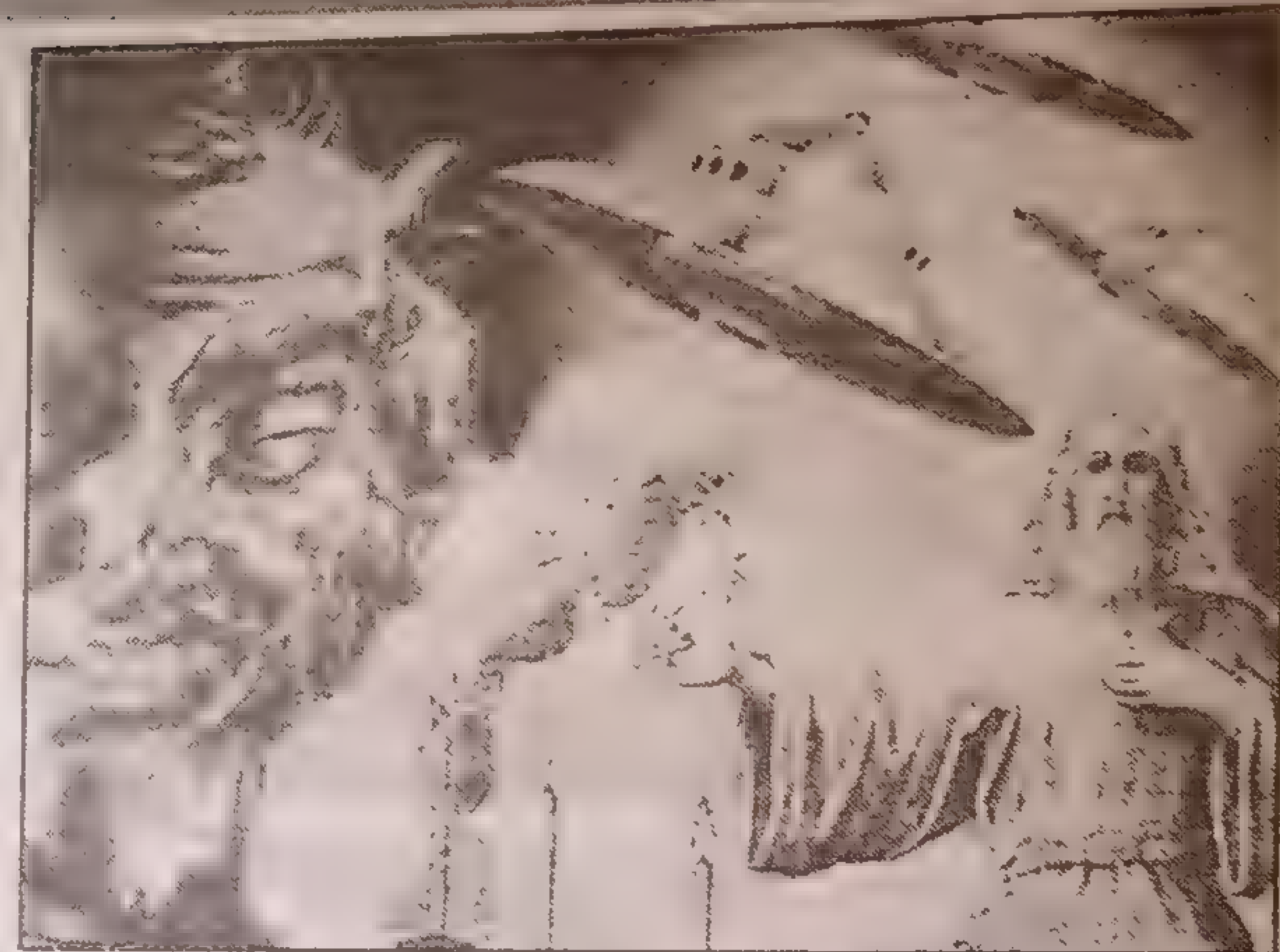
вающих устройств в те времена не было, и содержание речи императора слышали лишь стоящие в первых рядах. А прочие пели песни, скандировали лозунги, раскачивались в такт. И всё - можно вести эту толпу куда угодно! И доныне на митингах налицо тот же арсенал эриксоновского гипноза: скандирование, ритмичные раскачивания, повторяющиеся движения (к примеру, размахивание флагом). И разумеется - никакого прямого упоминания о том, что людей «вводят в транс» для лучшего восприятия пропагандируемых идей.

Известно, что наркоману перед сеансом предписывается пару дней не принимать наркотики, пьющему или курящему (что, в общем-то, такая же разновидность наркомании) - не употреблять алкоголя или никотина, толстухе - не есть... И человек приходит на сеанс в таком стрессовом состоянии (точнее, в состоянии абстиненции), что гипнабельность у него просто запредельная. Тем же методом голодную толпу можно повести на какие угодно преграды. И люди пойдут. Потому как все

КАЛЕНДАРЬ ГРАФА КАЛИОСТРО

8-й день - оправдания.
9-й день - благословения детей.
10-й день - несчастливый.
11-й день - здоровья и долголетия детей.
12-й день - благоприятный для начала дел.
13-й день - несчастливый.
14-й день - счастливый.
15-й день - изгнания и отвержения.
16-й день - несчастливый.
17-й день - благоприятный для добрых дел (в субботу несчастливый).
18-й день - день надежды и любви.

19-й день - благоприятный или роковой.
20-й день - счастливый.
21-й день - опасный для ума и рассудка.
22-й день - испытаний и скорби.
23-й день - предпочтения и наклонности.
24-й день - счастливый.
25-й день - несчастливый.
26-й день - счастливое избавления.
27-й день - особо счастливый.
28-й день - удачи.
29-й день - неудачи.



СПОКОЙНО, ТОЛЬКО СПОКОЙНО...

ВСЕ МОЖЕТ БЫТЬ

личности, как гипнабельность - то есть способность индивидуума подвергаться гипнотическому воздействию.

Гипнабельность в той или иной степени есть у каждого, кто не обделен разумом. Вопрос только в том, насколько она выражена.

Исходя из личного клинического опыта и опыта коллег, могу сказать, что чем больше интеллектуальный потенциал, тем гипнабельность выше. Поэтому неправильно говорить, что «гипнозу поддаются только дураки, а вот я бы никогда...» Глубина погружения в гипноз зависит от способности мозга воспринимать информацию. А тот, кто вообще ничего не способен воспринять по причине недостатка интеллекта, тот, конечно, гипнабельным не будет. Но гордиться здесь, разумеется, совершенно нечем...

К состоянию гипноза очень близок процесс чтения художественной литературы. Когда вы читаете какое-то захватывающее повествование, вы видите перед собой не буквы и знаки препинания, а живые и яркие образы, слышите слова героев, наблюдаете их действия. И если автор действительно талантлив, вы вскоре вообще забываете, что все это происходит не с вами. Кстати, о хорошей внушаемости человека говорит его любовь к чтению.

Библиофилы - одни из самых высокोगипнабельных личностей. И одаренный преподаватель всегда ведет урок или читает

то склада характера, достаточно эмоциональный, обладающий способностью к образному выражению своих мыслей (или, на худой конец, способный с чувством излагать чужие тексты). Вот, собственно, и все требования к потенциальному гипнотизеру. Никакого иного «дара свыше» не требуется.

А ЧТО В ТУМАНЕ?

Лет 10-15 назад гипнологов в нашей стране было мало. А сейчас обучение гипнозу нередко поставлено на коммерческую основу, и «дар» открывают практически у любого заплатившего немалую сумму. Но чтобы никто не догадался, что у новоявленного гуру нет других способностей, кроме примитивной техники образного выражения мыслей (а провозгласить собственную исключительность хочется), он и возводит гипноз в ранг «дара свыше». Между тем вся атрибутика гипноза научно обоснованна. Блестящие шары, полумрак, ритмика звуков, приближенная к биологическим ритмам человека, построение фраз и интонация голоса - это арсенал любого заштатного гипнотизера. А все, что сверх того, - только туман, которого напустили, чтобы не видно было, за что вы платите свои денежки.

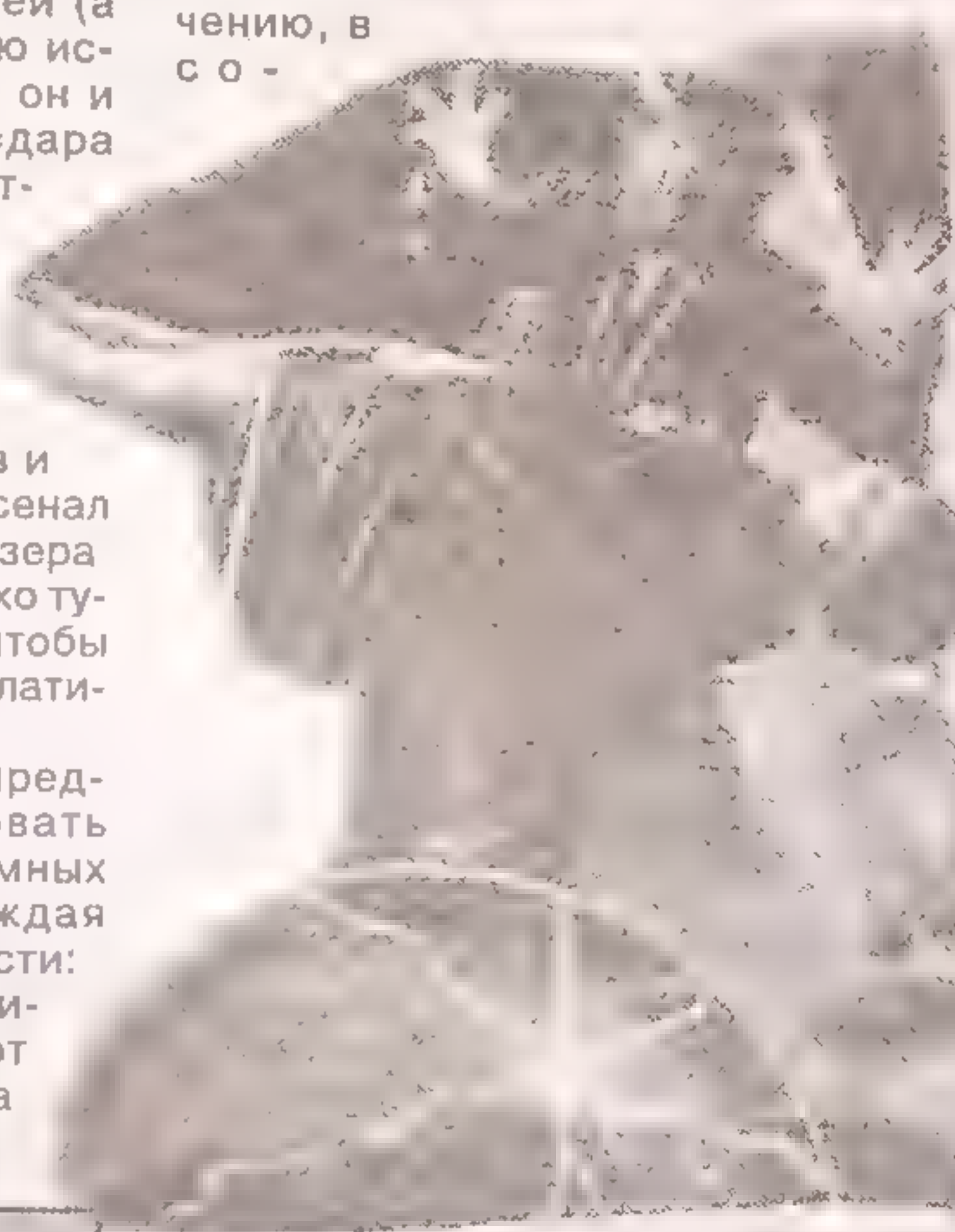
Многие «чудотворцы» предпочитают демонстрировать свои способности в огромных залах, словно подтверждая необыкновенные способности: мол, это легко - загипнотизировать одного-двух, а вот ты попробуй тысячу!!! На

МЫ ЗА ЦЕНОЙ НЕ ПОСТОИМ

Так какова же цена массовым сеансам «лечебного гипноза»? Да, многим людям можно методом гипноза внушить улучшение, особенно если болезнь имеет невротическую природу (например, соматизированная депрессия, которую в основном и лечат гипнозом). Однако известны случаи, когда после таких сеансов человеку становилось не лучше, а хуже.

Почему? Да потому, что даже самое эффективное и полезное лекарство нельзя пускать по городскому водопроводу: пейте, мол, все желающие. Любое сильное действующее средство следует принимать по индивидуальному назначению, в

с о -



вызвать так называемое охранительное торможение. Сеанс гипноза может, например, нормализовать артериальное давление, снять повышенную напряженность нервной системы, уменьшить болевые ощущения... Он предпочтительнее таблеток именно потому, что при грамотном применении не дает побочных эффектов.

Очень часто в последнее время элементы гипноза используются при лечении от алкогольной зависимости (печально известное «кодирование») или при работе с излишним весом (так называемое кодирование от еды - внушение чувства сытости или отвращения к еде). Насколько это эффективно? Разумеется, сразу после сеанса результат может и быть. Но потом человек попадет снова в ту же самую среду, которая, собственно, и вызвала у него тягу к алкоголю или к неумеренному принятию пищи. А если закодированный алкоголик снова попадает в круг своих приятелей, которые начинают ему внушать, что пить совсем не вредно, он этому внушению наверняка поддастся. Ни один квалифицированный нарколог не устоит перед непрофессиональным, но более значимым для пациента внушением друзей.

ЭФФЕКТ ТОЛПЫ

Гипноз - это средство заставить человека поверить в то, чего на самом деле в данный момент не происходит. Есть методика (так называемый эриксоновский гипноз), в процессе которой не используется расхожий лексикон гипнотизеров, прямо указывающий на то, что вас вводят в гипнотическое состояние. Вспомним, например: Наполеон славился умением управлять многотысячной толпой. Это приписывали его ораторскому искусству. Однако... Мегафоны и звукоусили-

тельные торможение. Сеанс гипноза может, например, нормализовать артериальное давление, снять повышенную напряженность нервной системы, уменьшить болевые ощущения... Он предпочтительнее таблеток именно потому, что при грамотном применении не дает побочных эффектов.

Очень часто в последнее время элементы гипноза используются при лечении от алкогольной зависимости (печально известное «кодирование») или при работе с излишним весом (так называемое кодирование от еды - внушение чувства сытости или отвращения к еде). Насколько это эффективно? Разумеется, сразу после сеанса результат может и быть. Но потом человек попадет снова в ту же самую среду, которая, собственно, и вызвала у него тягу к алкоголю или к неумеренному принятию пищи. А если закодированный алкоголик снова попадает в круг своих приятелей, которые начинают ему внушать, что пить совсем не вредно, он этому внушению наверняка поддастся. Ни один квалифицированный нарколог не устоит перед непрофессиональным, но более значимым для пациента внушением друзей.

ДУМАЙ, ДУМАЙ, ГОЛОВА

Но как же тогда защититься от воздействия гипноза, если он чуть ли не повсюду? Самая эффективная защита от нечистоплотного использования гипноза - здоровый скепсис с долей юмора. Между прочим, на Западе гипноз не популярен именно потому, что он часто выглядит как методика оболванивания. А у нас есть огромное множество людей, которые сами хотят быть обманутыми и поэтому попадают под влияние недобросовестных гипнотизеров. Скажем, тех же «цыганок-гадалок», которые способны уболтать на улице женщину и отнять у нее все деньги и драгоценности, обещая ей счастье в любви и прочие блага. Достигается это не за счет каких-то феноменальных способностей. Да, хитрая собеседница, несомненно, обладает начальными навыками «заговаривать зубы», но эти навыки вовсе не так значительны, как кажется доверчивой жертве. Гораздо в большей степени на цыганку работает ее имидж, созданный в нашей среде. И когда такая цыганка с вами заговаривает, многие тут же застывают столбом и сами себе внушают, что она просто обязана заморочить им голову!

Между тем сам по себе гипноз - совершенно безобидное явление. Плохо, когда он попадает в непрофессиональные или недобросовестные руки. Но и в этом случае способ защиты универсален: даже перед самым уважаемым целителем, учителем, руководителем можно снять шляпу - но не голову!

Николай НАРИЦЫН,
врач-психотерапевт,
психоаналитик.
© «Частная жизнь».

ТАИНЫ МОРФЕЯ

Чтобы дурные сны не сбывались, нужно, проснувшись, не смотреть в окно или произнести одно из заклинаний:

- Куда ночь, туда и сон.
- Хороший сон воскресни, плохой напополам трасни.
- Что увидано во сне, не увижу наяву.

ДНИ, КОГДА СБУДЕТСЯ СОН

Воскресенье - сон сбудется до обеда или через год.

Понедельник - исполнится для тех, кто родился в этот день.

Вторник - сон может исполниться только через 7-10 лет.

Среда - сон предвещает.

Четверг - сон исполняется.

Пятница - сон предсказывает.

Суббота - сон сбывается, но не всегда.

Сон, увиданный в воскресенье, никому не рассказывай.

«МЕЩЕРСКОЕ ОЗЕРО»
• лечение • удаление
• протезирование
Работаем без выходных.
Ул. Акимова, 44, тел. 47-35-32

О ЧЕМ

МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ НОС

Считается, что по длине носа можно определить сексуальность человека. Некоторые даже связывают напрямую две длины: носа и детородного органа. Увы, это совершенно не соответствует действительности. Однако, пишет газета "АиФ. Любовь", по мнению многих исследователей, нос все-таки может сообщить кое-какую информацию о характере и сексуальности человека.

Курносый нос чаще всего бывает у людей добрых с мягким характером. Они склонны к компромиссам, однако застенчивы. Поэтому в интимных отношениях они безынициативны и безыскусны.

Римский нос обычно характеризует человека высокомерного, порой чванливого, лю-

бящего доминировать в постели, но не склонного к каким-либо новациям в постели.

Орлиный нос служит признаком расчетливости и мстительности. В сексе обладатели таких носов чаще всего темпераментны, однако не отличаются постоянством.

Нос "пяточком" бывает у людей беззаботных и несколько безалаберных. Они милы, но непостоянны. С партнерами предпочитают подолгу не задерживаться.

Нос с горбинкой отличает самонадеянных и нетерпимых к чужому мнению людей. В стремлении завоевать сердце они пользуются лихими "кавалерийскими наскоками". Они непостоянны и ветрены в своих любовных привязанностях.

© "АиФ-Новости".

КАКУЮ ГАЙКУ ПОДКРУТИТЬ... ЧТОБЫ ВОДКУ ПОЗАБЫТЬ?!

Что может сделать психотерапевт, чтобы помочь человеку прийти в трезвость?

На уровне сознания каждый из нас хорошо понимает, что пить вредно, что водка ничего хорошего в жизни не дает. А значит, на этом уровне ничего менять не надо, там и так все правильно. Но глубоко в душе, в бессознательном отношении к алкоголю уже другое - амбивалентное, двойное. С одной стороны - это проблемы и неприятности, связанные с употреблением спиртного и возникшие в последнее время. Но с другой стороны - это часть жизненного опыта, связанная с употреблением спиртного и помеченная положительными эмоциями (воспоминания молодости, общение с друзьями, семейные праздники и т.д.). Временами происходит ошибка этих противоположных течений. А на уровне сознания в эти моменты появляется желание выпить - влечение к алкоголю, иногда явное, а иногда замаскированное под какие-то изменения настроения: чувство

нервного напряжения, раздражение и др.

Врач-психотерапевт может, используя специальные приемы, изменить отношение к алкоголю с положительного на отрицательное. Но не все сразу, а частями, фрагментами - на запах и вкус пива, водки, на ситуацию застолья - с положительного на отрицательное. На человека, предлагающего выпивку, на витрины с алкогольными напитками, на рюмки, бутылки - все на отрицательное. После такой процедуры отношение к алкоголю в бессознательном остается только негативным. Приходит такой человек в магазин и видит кефир, минералку. А где там водка, пиво, да почему? - это уже мимо внимания, это не актуально. "Друга встретил - как ему отказать?" - задуматься не успел, а уже десять раз отказался. Уже не надо будет бороться с самим собой, скрежетать зубами, заставлять себя жить преза через силу. Нет. Это будет легко и естественно.

Тел. 98-60-95 Врач Зайцев С.Н.

Будь здоров!

СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВАРЕНИЯ

В последнее время, из-за ухудшения рациона питания большинства населения, резко возросло количество расстройств органов пищеварения. В связи с этим как никогда актуальной становится проблема выбора рациональной лекарственной терапии. Предлагаем вашему вниманию мнение по этим проблемам главного энтеролога МЗ РФ, профессора, доктора медицинских наук **Петра Яковлевича Григорьева**.

- **Петр Яковлевич, нарушения процесса переваривания пищи являются, наверное, одним из наиболее частых поводов для обращения к врачу. Каковы основные причины развития этих явлений, традиционно называемых "расстройствами желудка"?**

- Действительно, патология процессов пищеварения и всасывания - наиболее распространенные синдромы в практике врача-гастроэнтеролога. Их развитие может быть обусловлено недостаточной продукцией пищеварительных ферментов или снижением их активности. Механизмы нарушений пищеварения многообразны и определяются, в первую очередь, заболеваниями, лежащими в их основе.

Клиническая картина синдромов нарушения пищеварения и всасывания характеризуется термином "верхняя диспепсия". Это прежде всего снижение аппетита, тошнота, рвота, потеря массы тела, вздутие живота, обильный жидкий стул. Следует также иметь в виду, что длительное нарушение процессов всасывания может вызывать появление специфических синдромов, обусловленных дефицитом в организме некоторых витаминов и микроэлементов. Например, недостаток витамина PP вызы-

вает дерматит, снижение памяти; витамина B₁₂ - болезненную нейропатию, анемию; дефицит аскорбиновой кислоты (витамина С) - кровопотери и т.д.

- **Каковы основные медикаментозные способы борьбы с нарушениями пищеварения?**

- Основное направление в лечении больных с синдромами нарушенного пищеварения и всасывания, особенно при невозможности устранения причин их развития, - заместительная терапия ферментами, иногда витаминами и микроэлементами.

В настоящее время врач располагает целым набором ферментных препаратов, отличающихся составом, энзимной активностью, способами производства и формами выпуска. Основной компонент всех ферментных препаратов - панкреатин (экстракт поджелудочных желез животных), который содержит три фермента: липазу, протеазу и амилазу. Липаза участвует в расщеплении жира, как правило, в двенадцатиперстной кишке. Протеазы в панкреатине преимущественно состоят из трипсина, под его влиянием белки расщепляются на их составляющие (аминокислоты). Амилаза расщепляет полисахариды (крахмал, гликоген) до дисахаридов.

- **Существуют ли различия в составе ферментных препаратов и показаниях к их назначению?**

- Показанием к назначению того или иного ферментного препарата является прежде всего его состав. Все ферменты условно можно разделить на две группы:

1. Содержащие панкреатин в чистом виде (Мезим-форте, Панкреатин).
2. Содержащие панкреатин + до-

полнительные компоненты (желчные кислоты, гемицеллюлаза, аминокислоты) (Панзинорм, Фестал, Дигестал, Энзистал).

Препараты, содержащие желчные кислоты (Фестал, Дигестал), увеличивают панкреатическую секрецию, усиливают работу кишечника и желчного пузыря. Наличие в ферментном препарате гемицеллюлазы обеспечивает расщепление полисахаридов. Однако не следует забывать, что желчные кислоты увеличивают осмотическое давление кишечного содержимого с последующим развитием диареи, а деконъютированные желчные кислоты оказывают повреждающее действие на слизистую оболочку желудочного кишечного тракта.

Ферментные препараты, содержащие желчные кислоты, не следует назначать при остром и хроническом панкреатите, при гепатите и циррозе печени, диарее, язвенной болезни и воспалительных заболеваниях кишечника.

Наличие в составе комбинированных препаратов гидрохлоридов аминокислот (Панзинорм) обеспечивает нормализацию процессов пищеварения у больных с пониженной кислотностью. Однако у пациентов с повышенной кислотообразующей функцией их использование повышает кислотность желудка, что клинически может проявиться таким изнуряющим симптомом, как изжога.

- **Петр Яковлевич, с нарушением пищеварения всем нам неоднократно приходилось сталкиваться. Очень неприятно, когда после праздничного застолья, да и просто приема обильной или жирной пищи, на фоне вроде бы полного благополучия вдруг появляю-**

ся слабость, тошнота, какая-то тяжесть в желудке, с последующим расстройством стула. Что бы вы как специалист посоветовали предпринять в данном случае?

- Вы описали достаточно типичную ситуацию, возникающую при временных расстройствах функционирования поджелудочной железы, вызванных погрешностями в диете. В таких случаях необходимы покой, щадящая диета с ограничением растительной клетчатки, жиросодержащих продуктов. Если говорить о ферментной терапии, то в данной ситуации одним из главных критериев назначения является безопасность препарата, широкий спектр показаний, отсутствие опасности развития побочных эффектов. Этим требованиям отвечают препараты первой группы, содержащие панкреатин в чистом виде без дополнительных компонентов. Это прежде всего Мезим-форте. Средние концентрации активных составляющих препарата мягко корректируют дисфункции, возникающие в поджелудочной железе, позволяют подбирать терапевтическую дозу в зависимости от тяжести состояния. Как правило, для этого достаточно 1-2 таблеток, которые нужно принимать перед едой, не разжевывая, запивая водой.

Не следует забывать, что отсутствие эффекта от ферментной терапии свидетельствует о других патогенетических механизмах развития заболевания. Это является поводом для обращения к специалисту, так как без дополнительного обследования и лечения основной болезни приведенные выше меры не приведут к успеху.

Беседовала Т. СЕРГЕЕВА.
© "Московские аптеки".

употреблением спиртного и помеченная положительными эмоциями (воспоминания молодости, общение с друзьями, семейные праздники и т.д.). Временами происходит ошибка этих противоположных течений. А на уровне сознания в эти моменты появляется желание выпить - влечение к алкоголю, иногда явное, а иногда замаскированное под какие то изменения настроения; чувство

видит кефир, минералку. А где там водка, пиво, да почему? - это уже мимо внимания, это не актуально. Друга встретил - как ему отказать? - задуматься не успел, а уже десять раз отказался. Уже не надо будет бороться с самим собой, скрежетать зубами, заставлять себя жить трезво через силу. Нет. Это будет легко и естественно. Тел. 98-60-95 Врач Зайцев С.Н.



ПОЧИТАЛКА

Катавасин загодя взял отгул и 4 января 2000 года решил весь день провести в постели. Дело в том, что он, несмотря на мужские признаки, был на самом деле девицей. В смысле - Девой. В смысле зодиака: он родился 15 сентября. И астрологи в газетах и по телевизору предрекли в этот день Девам всякие напасти: катастрофы на службе, неудачи в бизнесе, травмы от режущих предметов и укусы диких животных. Кроме того, синоптики обещали геомагнитную бурю, а сейсмологи - небольшое землетрясение, балла в 4 по шкале Рихтера. Правда, в Индонезии. Но на всякий случай Катавасин решил из квартиры не выбираться.

Он заранее отключил телефон, холодильник и дверной замок. Девам грозила опасность при использовании электроприборов.

А к плите не подходил из-за газа: риск общения с легковоспламеняющимися предметами. И питаться собирался исключительно ванильными сухарями, запивая их минеральной водой - чтобы предотвратить расстройство желудка (слабого места в организме у Дев). Уже не говоря о малой нужде: Катавасин приготовил ночной горшок, так как водная стихия канализации явно могла вступить в конфликт со стихией Земли его знака зодиака.

Самое опасное время, по все-

общим прогнозам, выпадало на период с 16.20 до 17.45. Лежа в кровати, Катавасин внутренне напрягся, стиснул кулаки и прикрыл глаза. Ровно в 16.30 во входную дверь громко постучали. Катавасин похолодел, несмотря на ватное одеяло. И подумал, что не двинется с места ни за что на свете. Стук возобновился. А потом из-за двери прозвучал голос Леночки:

- Катавасин, откликнитесь! Помогите, пожалуйста, у меня большие проблемы.

Леночка была одинокой Львицей, жившей этажом выше. Лев и Дева сочетались неважно, но зато по японскому календарю Катавасин был Розовой Обезьяной, а соседка - Зеленой Крысой, и такое соотношение обещало многое.

Он надел халат, вышел в коридор и открыл замок. Леночка была в кружевном пеньюаре, под который, судя по всему, ничего не надела.

- Что случилось? - в замешательстве спросил Катавасин.

- Понимаете, - улыбнулась она загадочно, - у меня сегодня по гороскопу пик сексуальной активности. Прямо так и написано: «Романтическая влюбленность». Я подумала и пришла к

выводу, что другой кандидатуры, кроме вашей, мне сейчас трудно отыскать.

- Да, но я как Дева подвергаюсь всевозможным опасностям. А интимная близость для меня чревата беременностью.

- И прекрасно! - сделала к нему шаг соседка. - Нетрудно вычислить: будущий ребенок появится в феврале, то есть станет Рыбой. А ведь под этим знаком родились лучшие умы человечества.

- Ну, смотрите, - вяло произнес Катавасин, - если вы берете всю ответственность на себя... исходя из вашего гороскопа... можно попытаться...

И подумал: «Только бы раньше времени не пришел с работы Стрелец. Вот тогда действительно будет трудный день!» Потому что Стрельцом была его благоверная.

Михаил КАЗОВСКИЙ.



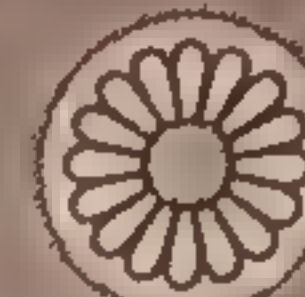
СМЕХОТЕРАПИЯ

- Ешьте больше рыбы, в ней содержится много фосфора, - говорит врач.

- Доктор, моя цель - быть здоровым, а не светиться по ночам.

- Неужели я умру, доктор? - Нет! Я выпишу вам дорогое лекарство.

В ожидании приема врача среди пациентов заходит разговор о



ФОТОКОНКУРС

«ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ»

ЛЕСНАЯ КРАСАВИЦА ОЛЯ НОСОВА

- Мне 15 лет, и мне очень хочется поучаствовать в вашем конкурсе, - пишет нам Оля Носова из с. Кужендеево Ардатовского района. - Если уж не выиграю, то хоть на себя полюбуюсь!

От редакции. Оля, твою просьбу мы выполняем, но очень жаль, что ты ничего не написала о себе. Занимаешься ли физкультурой, спортом, например? Поскольку ты сфотографировалась среди берез, мы решили, что ты любишь лес. А значит, любишь свежий воздух, пешие прогулки, общение с деревьями (кстати, береза очень полезна в смысле биоэнергетики). Наши догадки и решили судьбу твоего фото: быть ему на страницах «Твоего здоровья»! В следующий раз пиши подробнее, хорошо?



БЫВАЕТ...

Не может сомкнуть глаз ночью с пятницы на субботу Керол Логен. А если все-таки задремлет, то вырывается из сна вся в поту. У 30-летней американки аллергия на уик-энд. Психиатр установил, что корни болезни разведенной матери двух детей берут на-

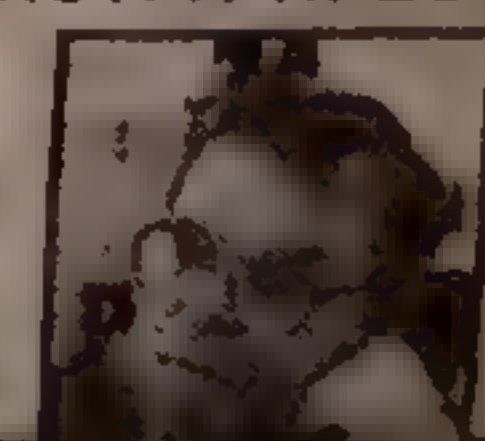
СПАТЬ!

чало с 18-летнего возраста. Она стала жить отдельно от родителей, и из-за одиночества во время уик-эндов у нее помутилась психика. Врач прописал ей лекарства, а Керол заявила, что ей нужны не таблетки, а семидневная рабочая неделя.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

СКАНВОРДИК

от Льва
ДАВЫДОВА



держится много фосфора, - говорит врач.

- Доктор, моя цель - быть здоровым, а не светиться по ночам.

Больного осматривает врач.
- Приготовьтесь к наихудшему, - говорит он.



- Неужели я умру, доктор?
- Нет! Я выпишу вам дорогое лекарство.

В ожидании приема врача среди пациентов заходит разговор о важности прививок.

- Чепуха все это, - категорически заявляет один из них. - В прошлом году летом я сделал прививку и на другой день сломал ногу.

- Вполне возможно, - соглашается другой, - сыворотка действует не сразу.

Руководитель клиники спрашивает начинающего врача:

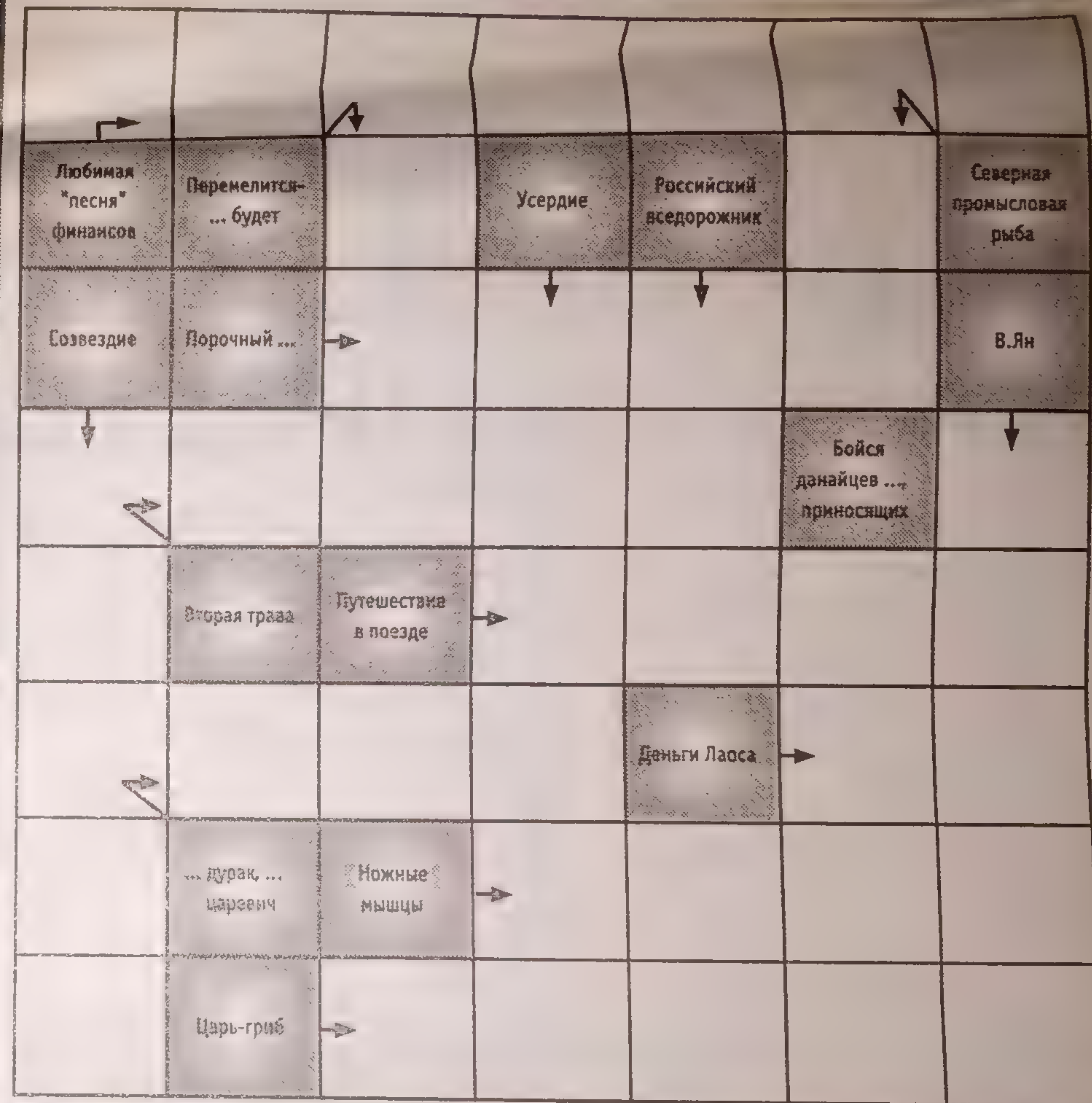
- Ваш первый пациент выздоровел, почему же вы так угнетены?

- Видите ли, профессор, я никак не могу понять, почему он все-таки выздоровел?

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!

Льготная подписка на I полугодие 2001 года

Название газеты	Индекс	Срок подписки	Стоимость льготной подписки	Подписная цена с 13 ноября
"Понедельник"	42019	6 мес.	119 р. 98 к.	149 р. 94 к.
"Понедельник - Криминал"	42021	6 мес.	89 р. 98 к.	149 р. 94 к.
"Твое здоровье"	42020	6 мес.	69 р. 98 к.	89 р. 90 к.
"Формула счастья: он и она"	42022	6 мес.	69 р. 98 к.	79 р. 92 к.
"Приключения, тайны, чудеса"	42023	6 мес.	69 р. 98 к.	79 р. 92 к.
Комплект из всех 5-ти изданий	42024	6 мес.	429 р. 79 к.	539 р. 68 к.
"Нижегородская газета"	41004	6 мес.	69 р. 98 к.	79 р. 92 к.
"Сам себе лекарь"	84712	6 мес.	49 р. 98 к.	69 р. 98 к.
"Твое здоровье в вопросах и ответах"	83073	6 мес.	20 р.	39 р. 98 к.
Комплект: "Твое здоровье", "Сам себе лекарь", "Твое здоровье в вопросах и ответах"	14202	6 мес.	139 р. 82 к.	209 р. 82 к.
"Огород"	14200	6 мес.	44 р. 98 к.	52 р. 83 к.
"Ваша Диван-газета"	14201	6 мес.	79 р. 60 к.	83 р. 94 к.



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДИК ИЗ №41

по ГОРИЗОНТАЛИ: До, Гол, Дурак, Лор, Аир, Слифа, Визит, Ад, Ян, Му, Ума,
по ВЕРТИКАЛИ: Слоном, Драва, Ту, Лад, Райт, Аиф, Ян, Окраина.

Учредитель: Издательский Дом
"Нижегородская пресса"
Генеральный директор Г. В. Гундарин
Телефон 32-73-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192Д

Рекламное агентство

Директор, зам. директора:

телефон 34-38-20

телефон 34-38-22, 34-82-56

телефон 34-82-22

телефон 34-82-22

телефон 34-82-22

"Твое здоровье" №42 (151), 19 октября 2000 г.

Адрес редакции: 603126,

Нижний Новгород,

ул. Родионова, дом 192Д

Телефон 32-78-10

Главный редактор

В.В. ШАБАНОВА

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-81-15, 34-91-16

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 21.12.1999 г.

Регистрационное свидетельство ПИ № 77-1455

Подписано к печати 17 октября 2000 года

в 16 часов (по графику - в 16 часов).

ГИИП «Финполиграф».

Н.Новгород, ул. Варварская, 32.

Тираж 37350. Заказ № 11750

Цена в розницу договорная.

Подписная цена

51600

Служба распространения и доставки

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

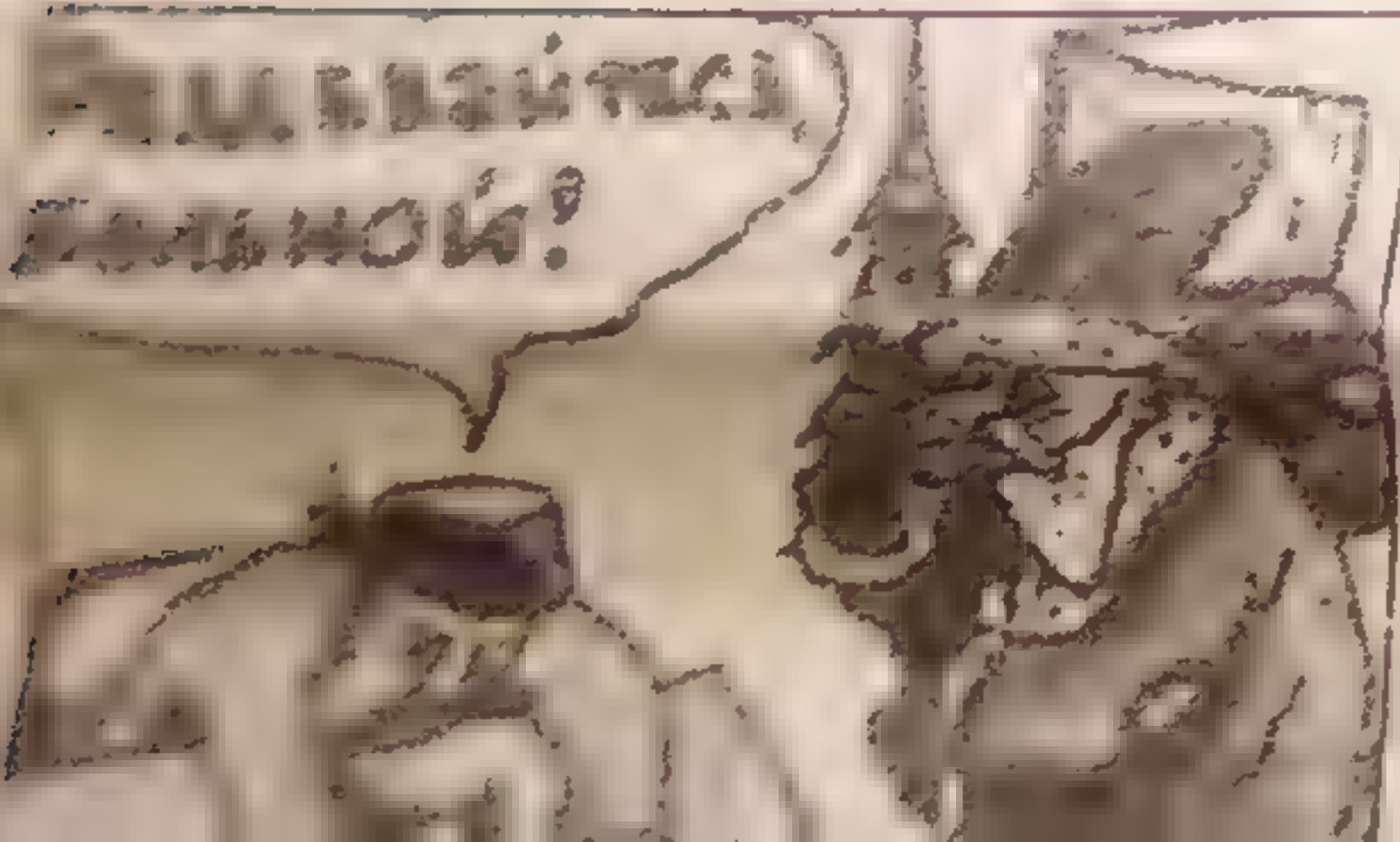
ПО НЕДЕЛЬНИК

№52 (161)

**ДОРОГИЕ НАШИ
ЧИТАТЕЛИ!
ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС
С НОВЫМ ГОДОМ!
ЗДОРОВЬЯ, СЧАСТЬЯ
В НОВОМ ВЕКЕ!
ВСТРЕТИМСЯ В НОВОМ
ТЫСЯЧЕЛЕТИИ!**



Вы взяли
маленькую?



- Вы часто пьете?
- Ежедневно. Но
бывают и запои.

Поздно ночью два
пьяных приятеля за-
валиваются в дом одно-
го из них.

- Это мой дом. Вот
холл, вот тут столо-
вая, а это спальня.
Видишь кровать? Это
моя кровать. А жен-

**ТЫ ЭТОГО
ХОТЕЛА?**

То, что таблетка виагры имеет
одноразовый эффект, опровергла
на своем опыте одна супружеская
пара из Кишинева. Съев праздни-
чный ужин, тайно одобренный же-
ной чудодейственным средством,
муж преобразился буквально на
глазах. Три последующих дня суп-
руги проведи в неспешном

**КНИГА РЕКОРДОВ
ГИННЕССА О МЕДИЦИНЕ**

Самое длительное пребывание в больнице
Мисс Марта Нельсон поступила в лечебницу для слабоумных
штата Орегон, США, в 1975



- Вы часто пьете?
- Ежедневно. Но бывают и запои.

Поздно ночью два пьяных приятеля вваливаются в дом одного из них.

- Это мой дом. Вот холл, вот тут столовая, а это спальня. Видишь кровать? Это моя кровать. А женщина, что в кровати, это моя женщина. А рядом с ней это я лежу.

Объявление в морге: «Требуется мойщик. Оплата натурой: девять вымыл - десятиго с собой».

ТЫ ЭТОГО ХОТЕЛА?

То, что в литературе имеет одноразовый эффект, опровергла на своем опыте одна супружеская пара из Клиппинга. Снег праздничный укин, тайно одобренный женой чудодейственным средством, муж преобразился буквально на глазах. Три последующих дня супруги провели в непрерывных любовных утехах. Доведенная до невроза жена затем созналась супругу в содеянном.

Вызвали «скорую», и неутомимого «Ромео» пришлось госпитализировать. И лишь курс интенсивной терапии помог мужчине вернуться к состоянию, предшествующему приему рокового лекарства.

КНИГА РЕКОРДОВ ГИННЕССА О МЕДИЦИНЕ

Самое длительное пребывание в больнице

Мисс Марта Нельсон поступила в лечебницу для слабоумных города штата Огайо, США, в 1875 году. Она умерла в январе 1975 года в возрасте 103 лет, проведя в больницах 99 лет.

Пациент, дольше всех болевший раком

Винона Милдред Мелик (урожденная Дуглас) из Калифорнии (родилась в 1876 году) перенесла 4 операции по поводу рака в 1918, 1933, 1966 и 1968 гг., а умерла от пневмонии в 1981 году спустя 67 дней после своего 105-летия.

Роды post mortem

Самый длинный интервал (84 дня) между смертью матери и рождением ребенка зарегистрирован в США. Девочка была рождена 5 июля 1983 года матерью, находившейся в состоянии клинической смерти (жизнь поддерживалась искусственно с апреля того же года).

НОВОГОДНИЙ ТОСТ

Однажды появился на небесах студент со свободным дипломом. И заспорили Бог с чертом, к кому из них пойдет молодой специалист. Бог предлагал райские условия труда, а черт соблазнял смазливими грешницами и огненной водой.

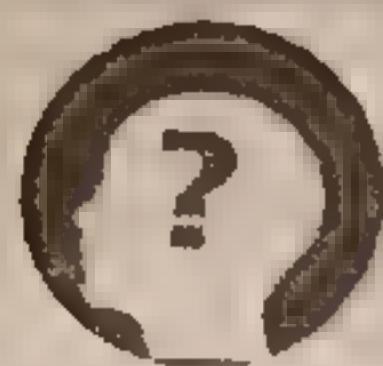
Долго спорили Бог с чертом, брызгая друг на друга слюной. А студент тем временем устроился в оба места на полставки.

Так выпьем за то, чтобы в новом году уметь совмещать приятное с полезным.



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ЯНВАРЯ

- 2 (вторник) - с 11 до 13
- 4 (четверг) - с 12 до 14
- 8 (понедельник) - с 22 до 24
- 14 (воскресенье) - с 10 до 12
- 19 (пятница) - с 21 до 23
- 22 (понедельник) - с 22 до 24
- 27 (суббота) - с 9 до 11
- 29 (понедельник) - с 9 до 11



ВОПРОС—

ОТВЕТ

ЛЕЧЕНИЕ КРАСНОЙ СИСТЕМНОЙ ВОЛЧАНКИ

В Институте клинической иммунологии Сибирского отделения Российской Академии медицинских наук г.Новосибирска сделана пересадка костного мозга пациентке с красной системной волчанкой. Это заболевание, при котором клетки иммунной системы атакуют свои собственные ткани и органы, считалось неизлечимым так же, как рассеянный склероз и склеродермия, разрушающие нервную систему. Сибирские врачи считают, что пациентам с этими страшными заболеваниями можно помочь с помощью трансплантации и если не вылечить полностью, то хотя бы продлить жизнь. По просьбе **Н.ЯРКОВОЙ** из Нижнего Новгорода сообщаем адрес института: 630091, г. Новосибирск, ул. Ядринцевская, 14. Тел.: (3832)22-26-74, 28-59-56.

Об условиях лечения (платного или бесплатного) проконсультируйтесь по указанным телефонам.

СКОЛЬКО ОВСА, СКОЛЬКО ВОДЫ?

Прошу вас, разместите мою просьбу к читателям. Может быть, кто-нибудь знает эффективный рецепт от курения с использованием овса? Я помню, что надо брать овес с кожурой, кипятить в воде и принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день 4 недели. А сколько брать овса, на какое количество воды? Напишите, кто знает, пожалуйста.

Л.А.КУЛЕНИНА, Сокольский район Нижегородской обл.

В № 50 от 14 декабря 2000 года мы давали рецепт от курения с использованием овса и календулы. Повторим его.

Заполнить половину трехлитровой кастрюли овсом в шелухе, залить доверху холодной водой. Довести до кипения и кипятить 30 мин. на медленном огне. Отвар процедить. Затем добавить в него 100 г цветков календулы, настоять в тепле 10-12 часов, процедить.

Прием - по 200 мг 3 раза в день до еды.

ОПЯТЬ МОКРЫЙ...

У меня ребенок очень быстро потеет. И если его не переодеть в сухое белье, то он обязательно заболеет. В чем причина? Это у него с рождения.

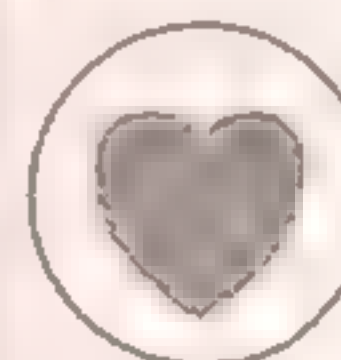
М.Т., Карелия.

Причин гипергидроза (чрез-

ФУТБОЛИСТ ВАДИК ЗАЙЦЕВ

Мой внук Вадик Зайцев в футбол любит играть с 2-летнего возраста. Да так здорово у него получается, так голы забивает, что взрослым мальчишкам фору даст! Сейчас Вадику 6 лет, и футбол он до сих пор любит больше других игр.

Софья Николаевна ЕГОРОВА, с.Оранки Богородского района Нижегородской области.



ОТКЛИК

ВЫЛЕЧАТ ДОЖДЕВЫЕ ЧЕРВИ

Прочитала в вашей газете № 46 статью «Коварная палочка Коха», где жительница г.Дзержинска **Т.Медведева** просит помочь народными средствами вылечить это страшное заболевание. Много лет назад я вырезала статью из «Литературной газеты», где описывается рецепт лечения этого заболевания дождевыми червями. Высылаю вам эту статью, сообщите этим людям, пожалуйста. Дай Бог, может, кому-то и поможет. Я лечу этим составом суставы и - честное слово! - помогает, снимает боль, и я могу спокойно заснуть.

С уважением **И.ЯКОВЛЕВА.**

Публикуем статью с незначительными сокращениями.

Этот удивительный рецепт дала мне фельдшер «скорой помощи», рассказав при этом та-

Стакан дождевых червей промыть, пересыпать сахаром и томить в кастрюльке (миске) в духовке при невысокой температуре. Когда жидкость отойдет, остудить и несколько раз профильтровать, пока она не станет прозрачной. При катаракте закапывать в глаза по 1 капле 2-3 раза в день в течение двух недель. Если улучшение будет незначительным, через неделю лечение повторить.

А вот другой рецепт народной медицины, предназначенный, в основном, для лечения туберкулеза: стакан дождевых червей промыть и залить половиной литра спирта или водки. Настаивать неделю, профильтровать. Принимать по одной столовой ложке три раза в день за полчаса до еды.

Хочется поведать еще и о таком случае. Жил в нашей Голубинке на окраине Владивостока человек, которого мы, подростки, называли между собой «рыболовом» за то, что вечно лазал

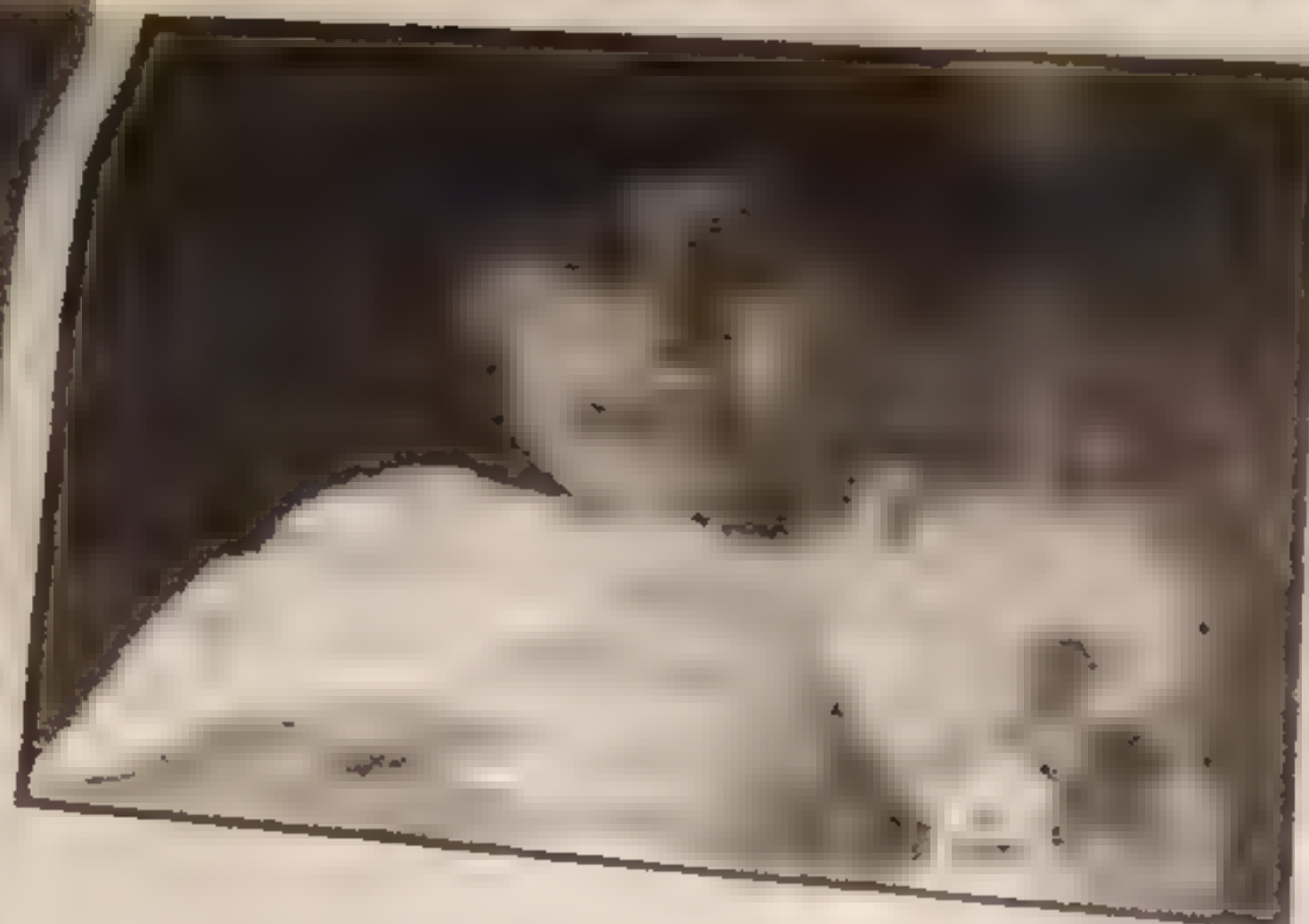
червей лучше всего в мае и июне, в эти месяцы в их организме больше биологически активных веществ. (А вот в июне, в период размножения, они, наоборот, становятся ядовитыми!) Позже у «подземных лекарей» целебные силы уменьшаются, но в августе и сентябре они тоже лечат неплохо.

Представители китайской медицины также рекомендовали пользоваться дождевыми червями - при болях в ушах, для лечения зубов, при атеросклерозе, эпилепсии... В чем же секрет целебной силы «подземных лекарей»? Исследователи доказали, что в организме дождевых червей содержатся биологически активные вещества. Они-то и совершают чудеса, воздействуя на организм больного человека.

Алла ЗИНОВЬЕВА.

Прием - по 200 мг 3 раза в день до еды.

ОПЯТЬ МОКРЫЙ



У меня ребенок очень быстро потеет. И если его не переодеть в сухое белье, то он обязательно заболеет. В чем причина? Это у него с рождения.

М.Т., Карелия.

Причин гипергидроза (чрезмерный потливости) множество, и выяснять их нужно в каждом случае отдельно. Этот вопрос нужно задать педиатру, который назначит необходимые обследования и даст рекомендации.



Я ДЕЛАЮ
ТАК

И ВЫ ЗАБУДЕТЕ ПРО ШИПЫ

Способ лечения пяточных шпор я испытала на себе. Не бойтесь, если кожа на пятке будет чуть-чуть слезать. Взять 3 пузырька меновазина, полпузырька (маленького) йода и примерно столько же или чуть поменьше нашатырного спирта. Все это вместе вылить в бутылку, набитую цветками одуванчика. Крепко завязать и поставить в темное место дней на 7-10. Потом смазывать пятки утром и вечером. Мазать до тех пор, как пройдут боли. Зато потом забудете, что шипы были у вас.

Д.Н., Вадский р-н Нижегородской обл.



ОДНАКО

СПИ,

ДОРОГАЯ!

Британец, перенесший уже три операции в тщетных попытках справиться с собственным храпом, теперь строит пристройку к дому, чтобы его жена могла спать спокойно. Власти городского планирования, первоначально отклонившие просьбу, изменили свое решение после того, как узнали о действительной проблеме Грэма Вранна. Еще 7 лет назад его жена, которая не могла спать из-за его громкого храпа, отправила его в дальнюю спальню их дома в Гемпшире. По ее словам, с ее мужем может спать только глухой. Теперь Грэм всецело занят возведением пристройки



лаю вам эту статью, сообщите этим людям, пожалуйста. Дай Бог, может, кому-то и поможет. Я лечу этим составом суставы и - честное слово! - помогает. Снимает боль, и я могу спокойно заснуть.

С уважением
И.ЯКОВЛЕВА.

Публикуем статью с незначительными сокращениями.

Этот удивительный рецепт дала мне фельдшер «скорой помощи», рассказав при этом такую историю.

У шофера, работающего с ней, начался туберкулез глаз. Назначенное лечение не помогало, и зрение стало ухудшаться. Опытному водителю предстояло расстаться с любимой работой. Но вот кто-то посоветовал ему приготовить лекарство из дождевых червей. Терять водителю было нечего - он прислушался к совету, стал лечиться и через две недели почувствовал улучшение: зрение начало восстанавливаться и постепенно пришло в норму. Рецепт этот, сказала моя знакомая, годится также для лечения и таких глазных болезней, как бельмо и катаракта. Сама она тоже пользовалась им и спасла свои глаза от начинающейся катаракты.

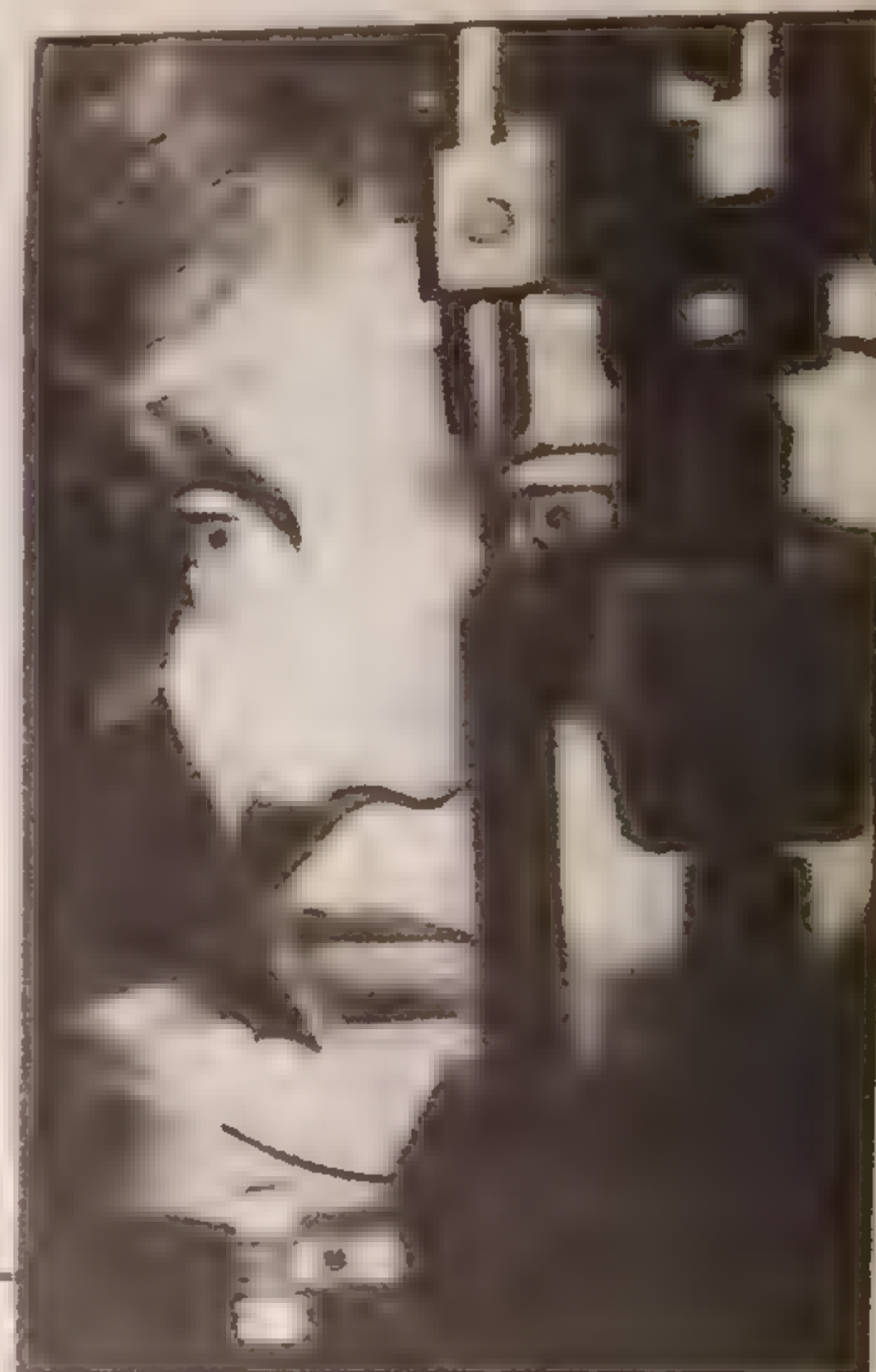
медицины, предназначенный, в основном, для лечения туберкулеза: стакан дождевых червей промыть и залить половиной литра спирта или водки. Настаивать неделю, профильтровать. Принимать по одной столовой ложке три раза в день за полчаса до еды.

Хочется поведать еще и о таком случае. Жил в нашей Голубинке на окраине Владивостока человек, которого мы, подростки, называли между собой «рыболовом» за то, что вечно лазал он по склонам оврагов, собирая дождевых червей. Как же мы были удивлены, когда узнали, что собирает «рыболов» червей не для ловли рыбы, а чтобы самому их употреблять. Он рассказал нам, что когда-то сильно болел туберкулезом, был очень худым и находился на грани жизни и смерти. А вылечили его дождевые черви. Нам трудно было представить себе «рыболова» худым и больным, ибо выглядел этот человек настоящим здоровяком с ярким румянцем на упитанных щеках.

В российских деревнях и нынче лечат дождевыми червями ревматизм. В заключение хочется напомнить, что собирать дождевых

ния зубов, при атеросклерозе, эпилепсии... В чем же секрет целебной силы «подземных лекарей»? Исследователи доказали, что в организме дождевых червей содержится биологически активные вещества. Они-то и совершают чудеса, воздействуя на организм больного человека.

Алла ЗИНОВЬЕВА.



«ПРОФЕССОРСКИЙ» РЕЦЕПТ

В газете «Твое здоровье» № 47 от 23 ноября 2000 г. вам пишет мальчик из Ставрополя, у которого проблема с мочевым пузырем.

Взять лист эвкалипта 20 г, на стакан кипятка. Не кипятить! На-

стоять, закутать (только в эмалированной посуде). Пить 3 раза в день по полстакана. Эвкалипт помогает при недержании мочи, воспалении мочевого пузыря, воспалениях по-женски. Этот рецепт 30 лет тому назад дал мне профессор из Москвы. Я сама вылечилась и он очень многим помог, всем, кому давала рецепт. Я уверена, молодому человеку из Ставрополя поможет (жаль, что его адреса у меня нет, я бы ему написала).

Пишу другой рецепт. Если вы ошпарились кипятком, у вас волдыри и начинает даже гноиться, нужно сделать мазь. Взять немного прополиса и вазелин или сливочное масло, растопить на водяной бане (т.е. положить прополис и вазелин в кружечку и поставить в кипяток в кастрюлю с водой, на слабом огне подержать). Помазать ожог этой мазью. Поверьте, у вас даже не останется следа от ожога.

Н.П. г.Выкса.

ЕСТЬ ТАКОЙ ФИТО- ЦЕНТР

В рубрике «Прошу помощи» было опубликовано письмо «А можно без хирурга?» - речь шла о трещине прямой кишки. Так вот, у нас в Барнауле есть прекрасный фитоцентр - «Алфит» (ул. Матросова, д.13), тел. 75-46-04. Высылают травы, консультируют. Может быть, вам стоит обратиться туда?

Р.С. Филиппова,
659900, Алтайский край,
г. Белокуриха,
ул. Мясникова, а я 14.



САМОЗАЩИТА

Вызывается он наступлением на человеческий организм всевозможных грибковых образований.

С изобретением антибиотиков, гормональных препаратов, цитостатиков, которые лечат болезнь, но при этом здорово подавляют иммунитет человека, микозы активизировались.

КАК ВЫГЛЯДИТ БОЛЕЗНЬ

Болезнетворные грибки поражают кожу и ногтевые пластинки. У некоторых больных лишь немного шелушится кожа и появляются трещины в межпальцевых перегородках. Другие жалуются на обширные поражения кожи. У третьих поражаются ногти.

Успех лечения зависит в первую очередь от своевременного обращения к врачу. Но вы все же по каким-то причинам хотите оттянуть посещение специалиста? Что же, тогда знайте: без лечения микозы могут длиться годами и десятилетиями. Особенно тяжелы периоды обострений, когда на коже появляются высыпания в виде красноватых пятен или мелких пузырьков, возникают крупные очаги эрозии, больного изнуряет зуд. Ногтевые пластинки утолщаются, становятся мутными и тусклыми, крошатся.

ЧТО СЛУЖИТ ТОЛЧКОМ

Знаете ли вы, что причиной многих повторяющихся воспалений может оказаться грибковая инфекция? Не подавив ее, нельзя избавить человека от страданий. Характерны грибковые поражения и для людей, страдающих эндокринной патологией, в частности, диабетом.



ГРИБКИ ИДУТ В АТАКУ

Пока организм находится в равновесии с окружающим миром и в физическом равновесии, грибки для него не слишком опасны. Но как только наступает серьезный сбой, так тут же грибки идут в атаку, используя ткани нашего организма как собственную питательную среду.

Если же благоприятного фона для развития грибка нет и организм способен выставить надежные защитные барьеры против грибка, процесс, как правило, протекает локально, поражая только кожу стоп, ногти.

Сегодня в группе риска все тяжелобольные, и особенно пожилые люди, у которых иммунная система поизносилась, а также дети, чей иммунитет, наоборот, незрел. «Любят» грибковые заболевания и женщин,

тем более что многие из них передаются еще и половым путем.

СЕМЕЙНАЯ ПРОБЛЕМА

Удивительно живучи эти патогенные грибы! Устойчивы не только к воздействию высоких температур (до 75-80°), но даже многих дезинфицирующих средств. Месяцы и годы остаются они жизнеспособными. А как легко передаются от человека к человеку: достаточно обычного контакта с больным

или вещами, которыми он пользовался, - обувью, чулками, постельным бельем, мочалкой, полотенцем, ножницами. Поэтому грибковые заболевания так часто становятся семейными.

ЛЕЧИТЬСЯ ДОМА?

Конечно, можно пойти в аптеку и купить нитрофунгин, микозолон, другие препараты (выбор антимикотических препаратов отечественного и импортного производства весьма обширен) и, руководствуясь инструкцией, приложенной к этим препаратам, начать самолечение.

Но все-таки такое самостоятельное лечение малоэффективно.

Так что не откладывайте визит к дерматологу: только он сможет решить, чем вызваны поражения кожи и ногтевых пластинок на стопах, и назначить вам лечение.

Синтетические не пропускают воздух, и кожа в них как бы запаривается. Если вы из-за каких-либо соображений не отказываетесь от капроновых и эластичных чулок или колготок, меняйте их ежедневно. Не забывайте их с такой же периодичностью кипятить в течение 5-10 минут, а обувь дезинфицировать 25-процентным раствором формалина или уксусом (1 часть уксусной эссенции на 2 части воды).

Если вы собираетесь в баню, бассейн, душевую, обязательно возьмите резиновые тапочки. После посещения этих мест обязательно обмойте ноги проточной водой и насухо вытрите полотенцем.

Дома не пользуйтесь пористыми подстилками и половиками в ванных комнатах. Они трудно моются и становятся удобным «домом» для болезнетворных грибов. Лучше стелите куски плотной резины.

Домашние тапочки, впрочем, как и вся остальная обувь, должны быть у каждого свои. Так же, как и предметы личной гигиены - полотенца, мочалка, губка, маникюрный прибор.

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА

Наряду с медикаментозным лечением можно воспользоваться и народными средствами. Например, отваром шелухи лука.

А готовят отвар так: шелуху заваривают кипятком и кипятят в течение 2-3 минут. Затем процеживают, остужают и смазывают ватным или марлевым тампоном пораженные места 2-3 раза в день (предварительно вымыв ноги). Из этого же отвара можно приготовить ванночку для ног.

Хорошим дезинфицирующим действием обладает кора дуба. Из нее готовят отвар, как указано на упаковке, а затем либо смазывают стопы и ногти, либо делают ванночки.

С.ВАСИЛЬЕВА.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ

Следить за питанием, в котором бы соблюдался необходимый для иммунной системы баланс витаминов и микроэлементов.

Ноги мойте ежедневно, лучше два раза в день, теплой водой с мылом. От холодной грубеет кожа, и это стимулирует развитие болезни.

Старайтесь носить хлопчатобумажные носки и колготки.



страданий. Характерны грибковые поражения и для людей, страдающих эндокринной патологией, в частности, диабетом.

Хрупкие люди, у которых иммунная система поизносилась, а также дети, чей иммунитет, наоборот, незрел. «Любят» грибковые заболевания и женщин,

средств. Месяцы и годы остаются они жизнеспособными. А как легко передаются от человека к человеку: достаточно обычного контакта с больным

ше два раза в день, теплой водой с мылом. От холодной грубеет кожа, и это стимулирует развитие болезни.

Старайтесь носить хлопчатобумажные носки и колготки.

шим действием обладает кора дуба. Из нее готовят отвар, как указано на упаковке, а затем либо смазывают стопы и ногти, либо делают ванночки.

С.ВАСИЛЬЕВА.

КОРОНАРЫ, СЕРДЦЕ ПИТАЮЩИЕ

Жизнь возможна только благодаря работе сердца, которое обеспечивает бесперебойное снабжение клеток организма кислородом и питательными веществами.

Как резкий недостаток, так и незначительная, но длительная нехватка кислорода вызывают в тканях ишемия (обескровливание, кислородное голодание), характеризующуюся замедлением процессов обмена веществ, накоплением отработанных вредных соединений, дистрофическими изменениями и гибелью клеток...

Сердце и само нуждается в постоянном притоке живительного кислорода и питательных веществ.

Но возможности сосудов, питающих сердце, все-таки не безграничны. И если их непрерывно подвергать истязаниям, заставляя работать в невыносимых условиях (что и делает большинство из нас), они в конце концов не выдерживают: надежнейшие механизмы, «сконструированные» самой природой, ломаются.

ОБВИНЯЕТСЯ АТЕРОСКЛЕРОЗ

Наиболее часто коронарные артерии страдают от атеросклероза: в их стенку внедряются и начинают там накапливаться жироподобные вещества, главным образом холестерин. Он-то и становится фундаментом атеросклеротической бляшки, которая выступает в просвет сосуда и нарушает кровообращение. Причем бляшки здесь большей частью особенные, напоминающие многослойный «пирог».

Мало того, что «пирог» из липидных масс и фиброзной ткани сам по себе способен полностью блокировать ток крови, дополнительные угрозы создают и мельчайшие капилляры, врастающие в ткань бляшки. Они склонны к кровоизлияниям, которые могут спровоцировать сужение и даже перекрывание просвета артерии.

Сосуды, пораженные атеросклерозом, деформируются, утол-

щаются, теряют гибкость, эластичность, а заодно и способность адекватно реагировать на приказы центральной нервной системы. Такие артерии уже не могут обеспечить полноценное кровоснабжение сердечной мышцы, и она начинает страдать. Сначала возникают очаги дистрофии, а потом и некрозов. Рабочие клетки сердечной мышцы гибнут и замещаются рубцовой соединительной тканью, не способной сокращаться. От этого ухудшается насосная функция сердца - развивается ишемическая болезнь.

Ишемия (острое кислородное голодание) участка (или участков) сердечной мышцы дает о себе знать приступами давящей, сжимающей загрудинной боли.

Болевой синдром - это жалоба сердца на коронарные сосуды, не способные удовлетворить потребности миокарда в кислороде.

Неужели нет никаких способов противостоять этому злу? За ответом ваш корреспондент отпра-

вился в Институт сердечно-сосудистой хирургии имени А. Н. Бакулева, куда поступают, как правило, больные с несколькими инфарктами миокарда в анамнезе. Они живут исключительно «на таблетках», считая, что операция - дело последнее и никуда от них не уйдет.

Говорит сосудистый хирург доктор медицинских наук Илья Иосифович БЕРИШВИЛИ:

- На самом деле риск проведения операции у больных с атеросклеротическим поражением коронаров, но пока еще с относительно здоровым миокардом практически равен нулю. Именно в этом случае операцию делать необходимо, тем более что сосудистая хирургия в стране развита достаточно хорошо.

Если патологические изменения в сердечной мышце еще не ярко выражены, мы предпочитаем так называемые эндоваскулярные методы лечения. Самый распространенный из них - баллонная ангиопластика.

Суть ее в том, что под контролем рентгеновского аппарата через бедренную артерию вводится своеобразный катетер, на конце которого есть баллон. Поднимаясь вверх по аорте, катетер «отыскивает» бляшки. Когда цель достигнута, в баллон нагнетается воздух. Он расширяется и попросту «размазывает» атеросклеротическую бляшку по стенке сосуда, восстанавливая его нормальный диаметр.

Существует еще метод эндопротезирования, когда на месте повреждения артериальной стенки оставляют специальный протез.



ШКОЛА ПАЦИЕНТА

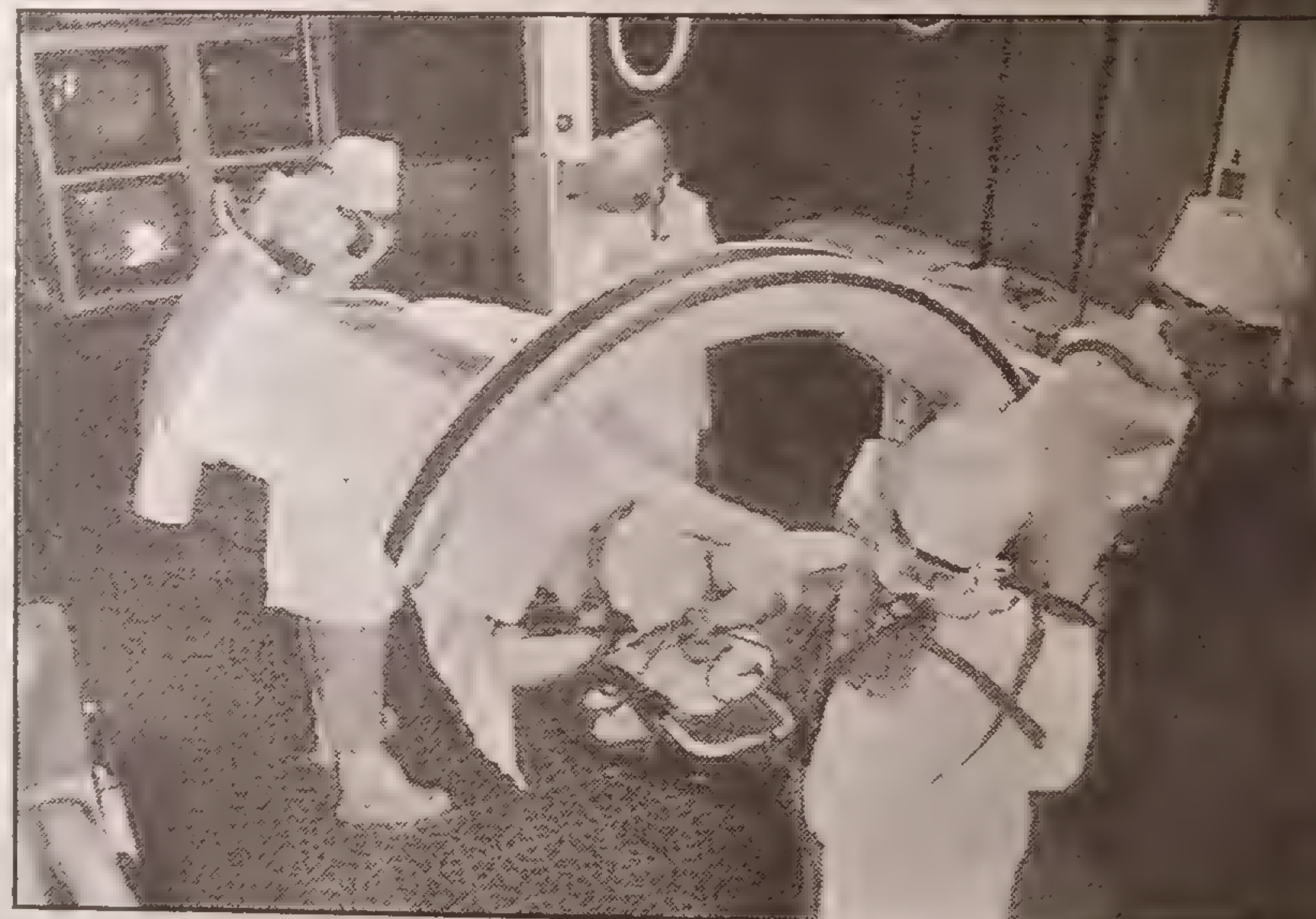
Процедура хороша тем, что не несет существенной нагрузки для больного, и пациент практически может идти домой на следующий день после операции.

Из хирургических методов, помимо уже упомянутых, пользуются популярностью операции, восстанавливающие сердечный кровоток за счет соединения сохранного участка коронарной артерии с аортой при помощи шунта. Сегодня, пожалуй, даже школьники знают, что такое аорто-коронарное шунтирование, когда соединительным звеном служит кусочек

автоматически станет лауреатом Нобелевской премии. К сожалению, все, что может предложить мировая медицинская наука, - это стандартный набор медикаментов, правда, хороших, эффективных, прицельно действующих.

К сожалению, в данном случае самочувствие - не главный показатель здоровья. Очень часто больные ни на что не жалуются, а при обследовании выясняется, что атеросклеротическая бляшка занимает уже 30-40% просвета сосуда.

Поэтому любой человек после 40 лет должен пройти минимальный объем обследований: СДЕЛАТЬ



вены, взятый у пациента.

- Механическое воздействие на бляшки - самый успешный способ борьбы с атеросклерозом сосудов сердца или же существуют более эффективные?

Если кто-нибудь из ученых или исследователей докажет, что найден способ излечения от атеросклероза, он в тот же день

ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММУ, ЭХОКАРДИОГРАММУ, ПРОЙТИ НАГРУЗОЧНЫЕ ТЕСТЫ, НЕПРЕМЕННО УТОЧНИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ. Только после этого, если все окажется в норме, он может успокоиться на год-два до следующего мини-обследования.

А.МИХЕЕВ.
© «Здоровье».



ТОЧКА ЗРЕНИЯ

ПРОЩАЙ, МОЧАЛКА!

Еще совсем недавно многие газеты предупреждали нас о том, как опасно пользоваться антибактериальным мылом. И вот вам, пожалуй, новое открытие: оказывается, мыться вообще вредно! Да-да, пить вредно, курить вредно, а теперь еще и мыться вредно, особенно с мылом и мочалкой.

Учеными были проведены исследования, в результате которых было установлено, что мыло уничтожает тот природный защитный слой, который покрывает нашу кожу, и она оказывается беззащитной перед микроорганизмами.

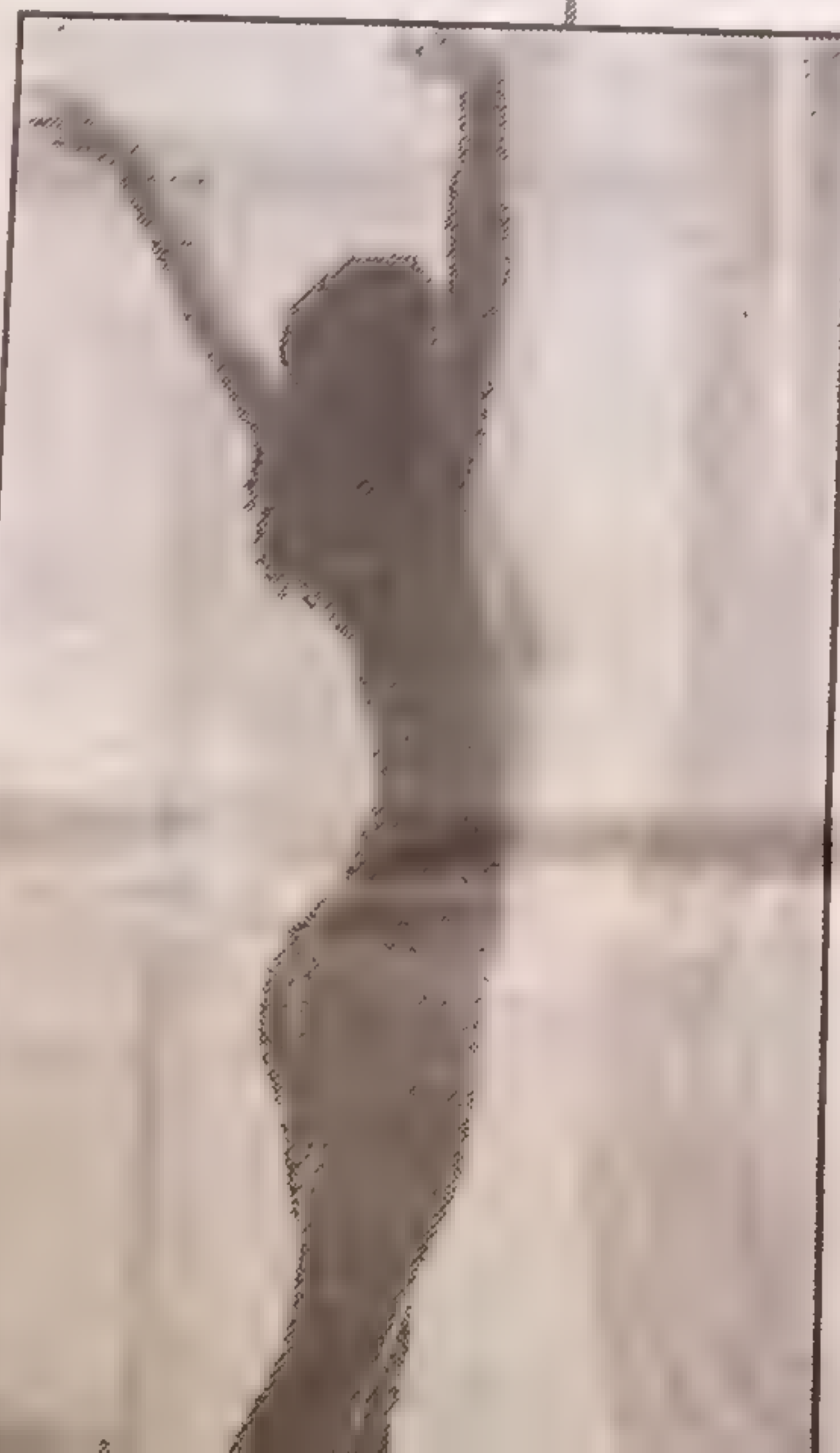
Кожный покров человека имеет три жизненно важные функции - всасывающую, выделительную и защитную. Когда мы трем свое тело мочалкой или просто мылом, снимается гидролипидная пленка, защищающая нашу кожу от чуждых проникновений, в результате чего резко усиливается всасывающая функция кожи. Для полного восстановления защитной оболочки требуется от 24 до 48 часов. Так что после того как человек принял ванну, поверхность его тела остается совершенно открытой для бактерий и микроорганизмов в течение 18-20 часов. Именно поэтому мы так часто заболеваем после того, как помылись, а не из-за переохлаждения, как принято считать.

Но это еще не все. Всасывающая функция кожи во время мытья тоже не дремлет, ее активность повышается в 8-12 раз. И все токсины, которые до этого выделяло тело, вместе с мыльным раствором всасываются в кровеносные ткани, а затем в лимфу. В этот период времени иммунитет понижается почти в два раза! Конечно, бросать

руки перед едой вымыть не помешает, причем с мылом. Но и усердствовать в погоне за чистотой тоже не стоит.

В подтверждение этого дерматолог Тамара Жучкова, выступающая на страницах журнала «Будь здоров», рассказывает, что люди, постоянно и яростно надтирающие себя мочалкой и мылом, чаще страдают от инфекционных и хронических заболеваний, не подозревая об их причине. У многих из них заметно портится кожа, появляется сухая экзема, которую врачи называют болезнью чистюль. Но не отчаивайтесь, господа чистюли, один раз в неделю вам позволено потереть себя мочалкой практически без ущерба для здоровья. А ежедневное мытье

под душем даже приветствуется - эта процедура позволяет коже лучше увлажняться естественным путем, но при этом рекомендуется пользоваться не горячей, а теплой водой, чтобы не пересушить кожу. Применение же мыла следует свес-



С КЛУБНИЧКОЙ!

Всякими конкурсами красоты нынче уж никого не удивить. А всего несколько лет назад первый в России конкурс «Мисс Грудь» стал событием почти эпохальным. Как сохранить одно из главных женских достоинств «в форме»?

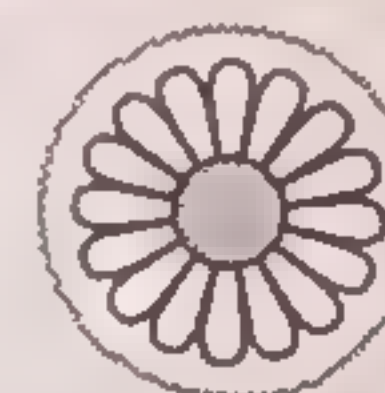
Конечно, очень многое зависит от наследственности и индивидуальных физических качеств женщины. Но впадать в уныние не стоит, потому что подкорректировать ситуацию можно всегда.

Во-первых, каждый день нужно делать следующее упражнение:

- лечь на пол, ноги вместе, руки раскинута. Медленно (обязательно медленно!) соединить тыльной стороной вытянутые руки над грудью, затем так же медленно согнуть руки и коснуться ладонями висков. Затем медленно раскинуть руки. Делать упражнение нужно каждое утро по 15-20 раз.

Во-вторых, побольше употребляйте овощей и фруктов, особенно налегайте на капусту, желательно свежую. Более того, раз в неделю устраивайте себе полностью «капустный день» - это хорошо скажется не только на состоянии груди.

В-третьих, чтобы кожа груди сохраняла нежность, свежесть и эластичность, по мере возможности делайте следующую маску для груди: берутся сливки (250 г) и клубника (200 г), все это тщательно взбивается. Получившаяся масса равномерно наносится на грудь. Продержать такую маску нужно



ЕСТЬ ПРОБЛЕМА?

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...

Вот уже полгода как у меня на голове в районе виска (по границе зоны роста волос и далее) образовалось пятно немного розоватого цвета диаметром до 3 см, оно немного шелушится, небольшое шелушение наблюдается и за ухом, но изменения цвета кожи там нет. Обращалась к косметологу, которая посоветовала просто сменить шампунь, но, по моему, дело не в этом, я обеспокоена. Может быть, это псориаз?

Н.РЯШЕНЦЕВА,
Н.Новгород.

На псориаз описываемая вами симптоматика не похожа. Возможно, речь идет о себорейном дерматите. Во всяком слу-

похлопывания лица. Но эффект, похоже, противоположный... Образовалась носогубная складка, щеки немного отвисли. Может, этому есть другие причины, но... Опасно ли похлопывание и массаж лица для 17-21-летней девушки? И когда его можно начинать? Могла ли я себе навредить таким образом?

П.КРУТИЛИНА, г.Арзамас.

Похлопывание (если только это не самоизбиение) и массаж никак не могут принести вреда. Что касается носогубной складки, то вполне возможно она является вашей конституционной особенностью. Приглядитесь к вашим родственникам, особенно к тем, на кого вы больше

Но это еще не все. Всасывающая функция кожи во время мытья тоже не дремлет, ее активность повышается в 8-12 раз. И все токсины, которые до этого выделило тело, вместе с мыльным раствором всасываются в мышечные ткани, а затем в кровь. В этот период времени наш иммунитет понижается почти в два раза! Конечно, бросаться мыться раз и навсегда тоже не стоит, так как на наших руках скапливается уйма всяческих бактерий и микроорганизмов, от которых надо беречь пищеварительный тракт и слизистую, которые, к сожалению, лишены гидролипидной защиты. Так что

дуются пользоваться не горячей, а теплой водой, чтобы не пересушить кожу. Применение же мыла следует свести к минимуму или же заменить его мягкими очищающими лосьонами.



жест и эластичность, по мере возможности делайте следующую маску для груди: берутся сливки (250 г) и клубника (200 г), все это тщательно взбивается. Получившаяся масса равномерно наносится на грудь. Продержать такую маску нужно минут 30-45. Затем она смывается кипяченой и охлажденной до 37° водой.

Делать такую маску надо хотя бы раз в месяц.

жест и эластичность, по мере возможности делайте следующую маску для груди: берутся сливки (250 г) и клубника (200 г), все это тщательно взбивается. Получившаяся масса равномерно наносится на грудь. Продержать такую маску нужно минут 30-45. Затем она смывается кипяченой и охлажденной до 37° водой.

Н.РЯШЕНЦЕВА, Н.Новгород.

На псориаз описываемая вами симптоматика не похожа. Возможно, речь идет о себорейном дерматите. Во всяком случае, шампунем вам не обойтись, необходимо местное наружное лечение, которое вам назначит дерматолог после установления диагноза.

У меня под глазами с внутренней стороны (около переносицы) есть по несколько маленьких жировиков (вообще-то, я не знаю, как их назвать). Что это такое - непонятно. Точно такие же есть у моего отца и брата. В косметическом кабинете предложили просто вырезать, терапевт сказал, что у мужчин это признак подагры, а женщины подагрой не болеют, гинеколог сделала анализ на холестерин (он в норме). Но так никто и не знает, что же это такое. Я не употребляю жирную пищу. Не подскажите ли, что это за образования и как с ними бороться.

О.ДЕУЛИНА, г.Кстово.

Жировики образуются вследствие отложения холестерина под кожей. Дело в том, что вопреки расхожему мнению, холестерин откладывается в коже и сосудах вовсе не от того, что его много в организме. Проблема состоит в том, что холестерин успешно синтезируется в самом организме. Безусловно, что «внешний» холестерин играет роль, однако самое главное в атеросклерозе - это нарушение обмена. Даже худые люди, в результате нарушения обмена, могут пострадать от атеросклероза. Просто «тучные» имеют шансов пострадать от этого недуга чаще. Отложение холестерина могут быть неглубокие - ксантомы, или более выступающие - ксантелазмы. Для их удаления в косметологических клиниках применяют электрокагуляцию и лазерную шлифовку кожи. Для удаления ксантелазм приходится делать более глубокую шлифовку кожи, которая может оставить после себя незначительные углубления.

Мне 21 год. Года 3 назад при втирании кремов (вернее, вбивании - не хотелось растягивать кожу) начала делать

ки? И когда его можно начинать? Могла ли я себе навредить таким образом?

П.КРУТИЛИНА, г.Арзамас.

Похлопывание (если только это не самоизбиение) и массаж никак не могут принести вреда. Что касается носогубной складки, то вполне возможно она является вашей конституциональной особенностью. Присмотритесь к вашим родственникам, особенно к тем, на кого вы похожи, нет ли у них носогубной складки? Конечно, важно проводить массаж и мягкое похлопывание правильно, то есть по линиям наименьшего растяжения кожи. Например, движение при массаже лба должно быть от переносицы к вискам. По носу - от переносицы до кончика носа, по щекам - от боков носа к вискам и от подбородка к вискам. Массаж верхних век - от внутреннего к наружному углу глаза, нижних век - от наружного к внутреннему.

Мне только 22 года. 5 лет назад я пользовалась всякими маскировочными средствами, чтобы замаскировать близкорасположенные вены под глазами. Теперь не пользуюсь - похоже, что эту нежную кожу я сгубила - она стала вялая и уже сейчас верхние веки опускаются на глаза, а нижние - покрыты мелкими морщинками (верхние тоже). Я пыталась пользоваться разными кремами для кожи вокруг глаз - эффект нулевой. А сейчас еще я заметила - вообще кожа на лице стала какой-то сухой, овал лица теряется все быстрее... Какой-то убыстренный процесс старения. На груди тоже проблемы с кожей - растяжки, за последние год-полтора резко потеряла свою форму, обвисла, хотя не рожала. Правда, принимала гормональные таблетки и бросила... На всем теле кожа очень сухая.

С.ФРОЛОВА, г.Павлово.

Прежде всего вам необходимо пройти обследование и сделать анализ гормонов щитовидной железы, к тому же вам надо побывать на консультации в косметологической клинике, чтобы объективно оценить состояние. Для нормализации кожи и коррекции других эстетических дефектов можно применять ионо- и электрофорез, для сглаживания носогубной складки - инъекции рестилайна. Конкретный план лечения можно составить только после осмотра.



КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

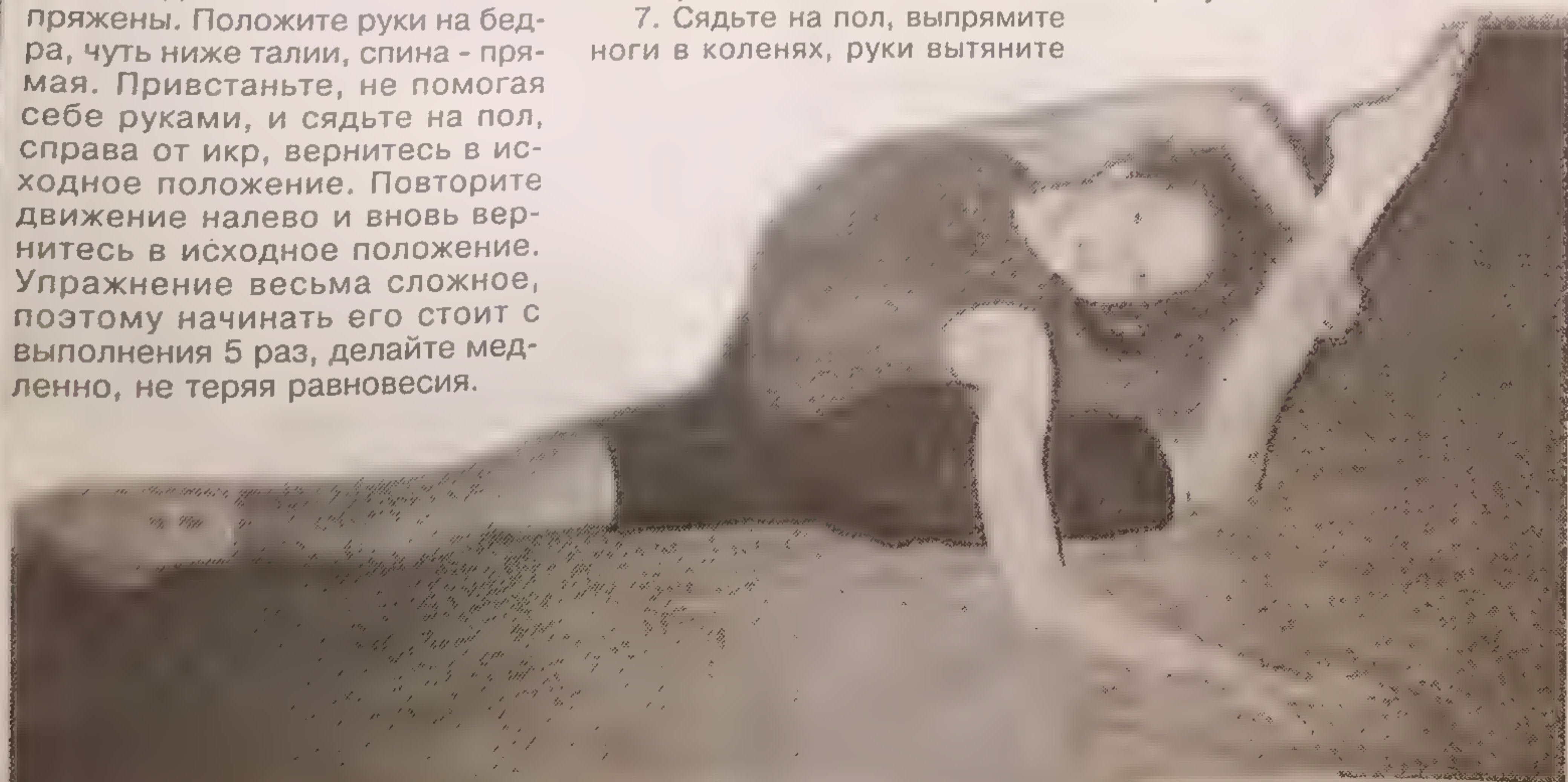
1. Сядьте на пол, спиной прижавшись к стене под прямым углом. Разверните стопы. Напрягите на 20 секунд все мышцы, затем расслабьте. Повторите несколько раз.
2. Наклоны вперед. Спину держать прямо, не отставляя таз назад. Стараться доставать пол руками, не сгибая коленей. 10-15 повторений.
3. Одну руку поставить на пояс, другой опереться на спинку стула. Не менее 10 раз поднимать ногу вперед и назад через исходное положение, с каждым разом увеличивая амплитуду маха. Старайтесь держать ноги абсолютно прямыми, не сгибая коленей, носок тянуть на себя.
4. Сядьте на пятки. Ноги напряжены. Положите руки на бедра, чуть ниже талии, спина - прямая. Привстаньте, не помогая себе руками, и сядьте на пол, справа от икр, вернитесь в исходное положение. Повторите движение налево и вновь вернитесь в исходное положение. Упражнение весьма сложное, поэтому начинать его стоит с выполнения 5 раз, делайте медленно, не теряя равновесия.

УБИРАЕМ ГАЛИФЕ!

5. Приседания. Возьмитесь рукой за спинку стула, встав к нему лицом. Носки разведены в стороны и отстоят друг от друга на 10-15 см. Приседая, разводите колени как можно шире, ягодичные мышцы напряжены, весь корпус держите прямо. Упражнение выполняется на плоской стопе, не отрываясь от пола. Не менее 10 раз.
6. Примите горизонтальное положение на полу, вытянув прямые руки за голову. Колени согните и медленно наклоняйте их то вправо, то влево. Постарайтесь коснуться коленями пола. Ноги на протяжении всего движения на весу, а вот лопатки и плечи должны оставаться полностью прижатыми к полу. 10 - 15 повторений.
7. Сядьте на пол, выпрямите ноги в коленях, руки вытяните

вперед, спину держите ровно. В таком положении начинайте движения вперед: вытяните правую руку и правую ногу движением от бедра, потом то же движение повторите левой рукой и ногой. Такой своеобразной «ходьбой» на ягодичках передвигайтесь вперед на 2 - 3 метра. Можно попробовать и «задний» ход. 5 раз.

8. Поставьте ноги вместе и, держа спину прямой, согните в коленях, руки положите на бедра, чтобы чувствовать напряжение мышц. Делайте круговые движения тазом сначала в одну, потом в другую сторону, держа мышцы живота и ягодич в тонусе, плечи неподвижны. По 10 - 15 круговых движений в каждую сторону.





РЕЦЕПТ
ИЗ КОНВЕРТА

ЗЛАТОТЫСЯЧНИК - ТРАВА НАДЕЖНАЯ

Хочу поделиться своим опытом лечения от поноса травой златотысячник красный. Этой травой лечились (если случалась эта оказия) мы с мужем, лечила детей, а потом и внуков, и болезнь проходила за один день. Никаких таблеток при этом не применяла. Нужно приготовить отвар. Одну или две веточки (кустика) залить одним литром воды, поместив в эмалированную посуду, кипятить 2-3 минуты, настоять, процедить и пить. Детям полстакана отвара, а взрослым - сколько могут выпить. И так целый день. На цвет отвар как чай, приятный на вкус. Растет златотысячник на болотистых местах, цветет с июля по август, легко ломается, со стеблем 10-15 см. Сушить надо на чердаках. Сухую траву складываю в бумажные кули и храню зимой на чердаке дома. Когда трава высыхает, красные цветочки приобретают синеватый цвет. Раньше я не знала названия этой травы, а из «Твоего здоровья» мне стало известно, что эта трава - златотысячник красный.

Хочу через вашу газету «Твое здоровье» выразить большую благодарность Бариновой Любви Ивановне из Краснооктябрьского района, которая незамедлительно откликнулась на мою просьбу и выслала бандероль с росточком от цветка, который я у нее просила. Еще не перевелись душевные и отзывчивые люди, как Любовь Ивановна. Большое ей спасибо и низкий по-



клон, а главное хорошего здоровья и счастья.

С уважением
Анастасия Николаевна,
Арзамасский р-н.

ЛОЖКА ДЁГТЯ

НЕКОТОРЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Противопоказана при гипотонии (пониженном давлении). Не принимать при склонности к повышению давления.

ЙОД - ИСТОЧНИК БОДРОСТИ

При нормальном функционировании щитовидная железа выделяет в кровь три гормона: два йодсодержащих (тетрайодтиронин и трийодтиронин) и третий гормон, не содержащий йод - тиреокальцитонин. При достаточном поступлении йода образуются оба йодосодержащих гормона, которые оказывают влияние на потребление кислорода тканями и участвуют в регуляции обмена белков, жиров и углеводов, а также водного обмена.

Если щитовидная железа получает достаточное количество йода, то она функционирует нормально и человек чувствует себя бодрым и здоровым. Если же йода для работы щитовидной железы не хватает, нарушается обмен веществ, появляются раздражительность, сонливость, ухудшение памяти, понижается интеллект, появляются частые головные боли.

Вот почему я прежде всего интересуюсь состоянием щитовидной железы независимо от того, с какой болью пришел ко мне больной.

Не поленитесь, возьмите флакон йода, спичку и нарисуйте сеточку (три на три) на руке около локтевого сгиба. И зафиксируйте время. В идеале сеточка должна держаться 24 часа, но как правило она пропадает гораздо раньше. Чем раньше исчезнет сетка, тем катастрофичнее положение с щитовидной железой. Не откладывайте дело в долгий ящик, а немедленно начинайте ее оздоравливать!

В чистом виде йод усваивается полностью, сколько бы вы его ни приняли, а потребность в

нем у каждого человека своя: кому-то больше, кому-то меньше. Это может определить только сам организм. И если гипотфункцию щитовидной железы лечить просто йодом, то можно легко перевести ее в гиперфункцию, лечить которую гораздо сложнее.

За границей предложили для ликвидации йодной недостаточности применять йодированную соль. Там о здоровье заботятся на государственном уровне, но и граждане сами тоже заботятся о здоровье. В результате гиперфункция приняла очень широкий размах. Поэтому йод должен поступать в организм только в связанном виде! Так как связанный йод отщепляется только под действием ферментов печени. А эти ферменты вырабатываются только тогда, когда йода не хватает и ровно столько, сколько нужно йода. Неотщепленный йод выводится из организма без ущерба для него.

Одно время я употребляла в пищу морскую капусту, очень мне нравился соус Шаталовой с морской капустой, но постоянно употреблять его в пищу проблематично. Пробовала и синий йод, и тоже отказалась. Пробовала сплат, но когда появились таблетки маринида (таблетированная морская капуста), я остановилась на них и вот уже больше года использую их и очень довольна результатами.

Т.В. несколько раз при встрече жаловалась, что муж вынужден весной и осенью лежать в больнице - аритмия, никакие лекарства не помогают. Я слушала-слушала и говорю: это не сердце у него виновато, а щитовид-

ная железа, йода ей не хватает! Посмотрела на меня недоверчиво: врачи говорят, что щитовидка в порядке.

Через некоторое время пригласили на чистку печени. И я всем сделала йодную сеточку. Сидим разговариваем, а я поглядываю на сеточку на руке мужа. Через 20 минут от сеточки не осталось и следа! Я была в шоке: такого еще не было. И что же? Купили одну упаковку маринида, и все прошло!

И еще несколько слов по поводу фигуры. Все без исключения женщины хотят быть стройными, но избыточный вес невозможно сбросить без наведения порядка в щитовидной железе, т.к. она принимает участие в обмене веществ, дирижируя расходом белков, жиров и углеводов.

Е.В. имела избыточный вес около 40 кг и букет всевозможных болезней. Предупредила, что путь к здоровью не близкий, т.к. нужно пройти не менее шести чисток с интервалом месяц-полтора. Она была на все согласна, т.к. не могла уже нормально прожить ни одного дня. Начали с очищения всего организма. При каждой чистке она теряла 3-4 кг, подключили неоселен, маринид, кремний, лимфосан для очищения лимфы, эпамы. С каждым месяцем вес снижался. Похорошела, посвежела. «Я сейчас не хожу, а летаю!»

От нормальной работы щитовидной железы зависит наш иммунитет, а от него наше здоровье: нет иммунитета - нет и здоровья. Дело в том, что через щитовидную железу весь объем крови проходит за 17 минут. И если йода в ней достаточно, то кровь очищается (йод обладает бактерицидными свойствами, это мы знаем, но это совсем не

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

№52, 26 декабря 2000 года



Я ДЕЛАЮ
ТАК

ПОМОГИ СЕБЕ САМ!

ЛОЖКА ДЁГТЯ

НЕКОТОРЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Мята перечная. Противопоказана при гипотонии (пониженном артериальном давлении).

Одуванчик лекарственный. Не принимать при склонности к поносам.

Пастушья сумка. Противопоказанием являются повышенная свертываемость крови, тромбозы и беременность.

Пустырник обыкновенный. Противопоказан при склонности к гипотонии и брадикардии (урежение сердечного ритма).

Родиола розовая (золотой корень) не рекомендуется при резко выраженных симптомах нервных заболеваний, гипертонических кризах и гипертонии, лихорадке.

Хвощ полевой. Растение ядовито, его прием требует точной дозировки. Нельзя применять при остром воспалении почек.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Вот уже несколько лет я занимаюсь гимнастикой. Чего только не перепробовал: дыхание йогов, китайскую дыхательную гимнастику, японские медитативные упражнения и многое другое. Но тем не менее по-прежнему болею часто простудными заболеваниями. Что делать?

Н.ЗУЕВ,
г.Дзержинск.

Помните, как народные былины характеризуют дыхание Ильи Муромца или Добрыни Никитича: они дышат по-богатырски, всей грудью, с наслаждением задерживая в легких ароматы родной земли...

Несколько тысячелетий назад люди применяли методы волевой нормализации дыхания для избавления от недугов и укрепления здоровья. Еще древнегреческий врач Еризимах рекомендовал драматургу Аристофану задержку дыхания как средство против кашля. Выдающиеся врачи Древнего Рима Гален и Цельс советовали задерживать дыхание для профилактики и лечения многих ли не всех болезней.

Многие современные целители также рекомендуют именно этот прием для укрепления здоровья. Итак, научитесь по при-

меру русских богатырей задерживать дыхание, в особенности где-нибудь на природе, наслаждаясь ароматами лесов, полей, лугов.

Специальный комплекс упражнений, основанный на принципе задержки дыхания, разработали украинские ученые С.В.Цвек и В.С.Язловецкий.

1. Сделайте по 10 вдохов и выдохов через правую и через левую ноздрю (по 4-6 сек.), по очереди закрывая их большим и указательным пальцами.

2. На вдохе оказывайте сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным - постукивайте по крыльям носа указательными пальцами.

3. Поднятием кончика языка к твердому небу выключите ротовое дыхание. Вдыхать и выдыхать нужно только через нос.

4. Сделайте спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произносите слоги: «ба-бо-бу».

Этот несложный комплекс упражнений поможет вам оздоровиться и почувствовать прилив сил.

ка должна держаться 24 часа, но как правило она пропадает гораздо раньше. Чем раньше исчезнет сетка, тем катастрофичнее положение с щитовидной железой. Не откладывайте дело в долгий ящик, а немедленно начинайте ее оздоравливать!

В чистом виде йод усваивается полностью, сколько бы вы его ни приняли, а потребность в

йодом (особенно в период беременности), я останавливалась на них и вот уже больше года использую их и очень довольна результатами.

Т.В. несколько раз при встрече жаловалась, что муж вынужден весной и осенью лежать в больнице - аритмия, никакие лекарства не помогают. Я слушала-слушала и говорю: это не сердце у него виновато, а щитовид-

для очищения лимфы. Каждый месяцем вес снижалась. Похудела, посвежела. «Я сейчас не хожу, а летаю!»

От нормальной работы щитовидной железы зависит наш иммунитет, а от него наше здоровье: нет иммунитета - нет и ровнее: нет иммунитета - нет и здоровья. Дело в том, что через щитовидную железу весь объем крови проходит за 17 минут. И если йода в ней достаточно, то кровь очищается (йод обладает бактерицидными свойствами - это мы знаем, не зря раны обрабатываем настойкой йода). А если йода мало, то кровь не очищается, микробы в ней не убиваются. А все наши болезни происходят от грязной крови и плохого кровообращения.

Основные источники йода: спаржа, свекла, темные ягоды, лук-порей, салат-латук, дыня, грибы, лук, зеленый горошек, редис, клубника, помидоры, репа; из трав дурнушник является чемпионом по содержанию йода; много йода содержится в мокрице. Но беда в том, что если в почве содержится мало йода, то и овощи будут обеднены им.

В этом плане стоит обратить внимание на морские продукты: печень трески, океаническую рыбу, морскую капусту.

Здоровья вам и долголетия!

Алевтина ПОХОДЯЕВА,
606910, г.Шахунья Нижегородской обл., ул.Ген. Веденина, д.21.

ЕСЛИ КАШЕЛЬ ОДОЛЕВАЕТ

Сильную боль в грудной клетке можно смягчить банками и горчичниками, помогут также ножные горчичные ванны и компрессы. На сложенное в шесть раз махровое полотенце положите мокрый горчичник (горчицей книзу). Кожу предварительно смажьте медом - лучше притягивается тепло. Ставить на грудь и на спину - через день. Когда наступит отхаркивание, усилить процесс помогут травы: мать-и-мачеха,

багульник, фиалка трехцветная. Отличное отхаркивающее: лук мелко нарезать, поместить в глубокую тарелку, залить медом или засыпать сахаром и образовавшийся сироп принимать по столовой ложке весь день. Ну и редька черная: срезаем крышечку ножом, вычищаем ямку вглубь (3-4 см), заливаем медом (или сахаром засыпаем, если аллергия) - этот сироп также эффективен при кашле. Теперь, когда мокрота от-

ходит, кашляйте на здоровье, все, что организм отторгает, ему ни к чему.

Если же кашель одолевает - поднимите вверх вытянутую левую руку, через несколько мгновений он прекратится. При этом дышите мелко и часто. Это поможет и при так называемом нервном кашле. Но только не при кашле курильщика. Здесь нужно только одно - немедленно бросить сигарету.

САМО-
ПОМОЩЬ

МЕНЮ

ПРЕДНОВОГОДНЕЕ



СЕБЕ,
ЛЮБИМОЙ

Как быть, если вы весь уходящий год мужественно держали себя в руках - режим питания, тщательно подсчитанные калории, - а теперь опасаетесь набрать лишние килограммы? Вы собираетесь в течение всех праздников проявлять недюжинную силу воли и съесть лишь крохотный помидорчик? Совершенно твердо решили лишить себя удовольствия попробовать торт, заливное? Может быть, вам и удастся не поправиться, но настроение у вас будет далеко не праздничное, и вы обидите хозяйку или своих гостей. Но... не расстраивайтесь!

Можно подготовиться к застою: три дня сидеть на диете, предлагаемой нами, а за ночь одним (или рождественским) огнем ни в чем себе не отказывать.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: отварное нежирное мясо - 100 г, 2 яйца всмятку, немного свежей капусты. Затем каждые два часа есть несладкие яблоки.

Обед: салат из свежих овощей, 200 г вареной говядины с гарниром, яблоки - как можно больше. До самого вечера можно пить только несладкий чай и воду.

Не ужинать!

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Не завтракать.

Обед: фрукты, салат в любом количестве.

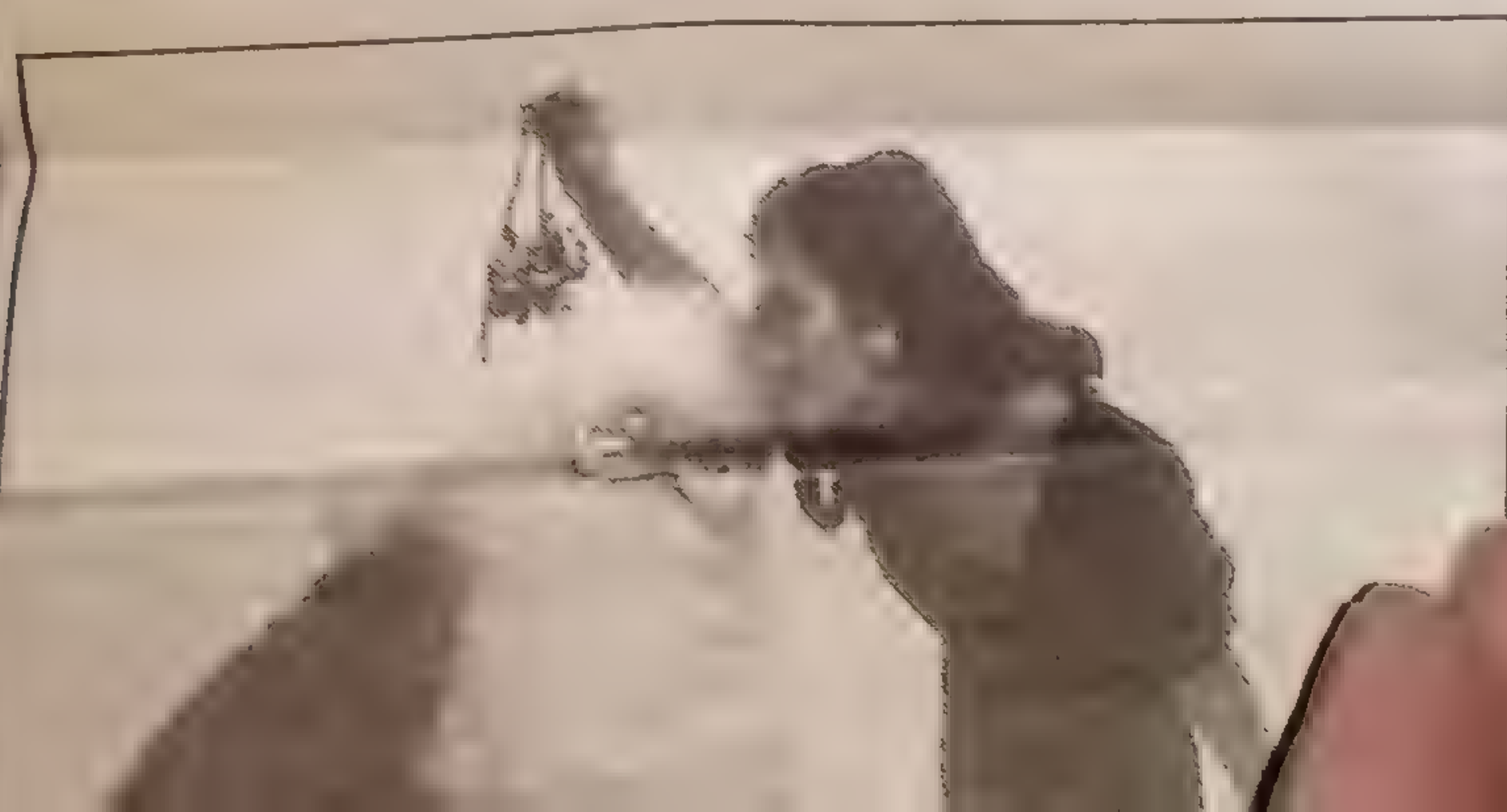
От ужина тоже придется отказаться.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

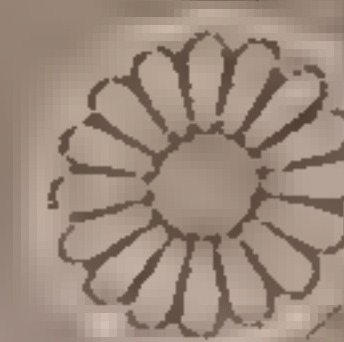
Завтрак: фрукты и овощи, как на обед во второй день. Через каждые 2 часа - яблоки.

Обед: такой же, как в первый день.

Вместо ужина встаньте на весы. В среднем к третьему дню худеют до трех килограммов. Лучше всего эта диета действует на очень полных людей.



какого-то заболевания. Пост абсолютно противопоказан с медицинской точки зрения практически всем больным с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, язва желудка, гастритами, панкреатитами, холециститами, диабетом. Эти люди, как правило, и так вынуждены соблюдать диету, в которую входят блюда, хорошо проваренные, нет острого, жареного,



ПОБЕРЕГИСЬ!

ответствовать всем, кто хочет поститься. В принципе режим здоровой пищи требует хотя бы раз в неделю устраивать себе разгрузочный день. К тому же, если человек хочет похудеть, соблюдение поста обеспечит ему некую психологическую поддержку. С другой стороны, существует опасность того, что вы, наоборот, наберете лишние килограммы, если сядете на чисто углеводную пищу - каши, макароны, картошку, хлеб. Нужно употреблять углеводы с длинной цепочкой, которые находятся в капусте, моркови, свекле, прочих овощах.

И еще несколько слов о выходе из поста. Я на всю жизнь запомнила кошмарное дежурство

ВСЕМ ЛИ МОЖНО ПОСТИТЬСЯ?

Сразу оговоримся, в этой статье речь не пойдет о людях, имеющих религиозное воспитание, режим жизни которых с детства подчиняется религиозным законам: пост для них - органическое явление. Мы хотим обратиться к тем, кто только сейчас искренне решил «войти в Церковь», а также к тем, кто воспринял лишь моду на нее и демонстрирует внешние атрибуты. Рассказывает Галлина ХОЛМОГорова, ведущий научный сотрудник Центра профилактической медицины.

Пост - довольно сильное испытание для всех систем организма. Длительный отказ от привычной пищи - большая нагрузка, прежде всего психическая. Были случаи, когда женщины пытались голодать или «садились» на диету быстрого похудения и заканчивалось это психозами, а иногда и смертельными случаями.

Надо очень хорошо представлять себе, что такое пост и почему он необходим. Это не просто отказ от пищи, а время духовного совершенствования. Во время поста нельзя

пряностей, соленостей. В общем-то, все соответствует той пище, которая принимается в пост. Но этим больным для поддержания сил врачи рекомендуют размолотое мясо (куриное или говядину), белковые омлеты, молочные продукты (в зависимости от кислотности). А во время строгого поста нельзя есть ничего животного, то есть источник поступления белка прекращается. Если здоровый человек может восполнить его растительным белком, увеличив в своем рационе зернобобовые (горох, фасоль, соя, чечевица), и есть грибы, то у людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта подобные продукты из диеты исключены (растительный белок в них грубый, и он может вызвать обострение болезни). Нельзя соблюдать строгий пост и больным диабетом.

Та же ситуация у больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Резкое ограничение калорийности и жиров может вызвать обострение болезни.

В приемном покое 1-й Градской больницы, которое пришлось на Пасху. Видеть людей переживших, перепивших, у которых мгновенно обострились все заболевания: хирургическое отделение, заполненное людьми с кровоточащими и прободными язвами. Неделя, которая бывает после Пасхи, всегда знаменует взлетом числа больничных листов, потому что многие ведут себя крайне неразумно. В течение 7 недель человек соблюдает пост, не ест жирной, мясной, тяжелой пищи. Организм уже перестроился на совершенно другой вид обмена, потому что работает очень экономно, и если не нужно в большом количестве ферментов для расщепления белков и жиров, то поджелудочная железа их и не вырабатывает в тех количествах, которые были раньше...

И вдруг в один день все кончается и на пищеварительную систему обрушивается такой страшный, такой жуткий пищеварительный удар, что иной раз кажется страшным, как после



ШЕСТЬ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ДИЕТЫ

Вы решили сесть на диету? И, готовясь к этому, уже заранее вбили себе в голову, что «хорошо» и что «плохо». Не торопитесь. Последние исследования медиков доказали, что все не так страшно.

1. Диета без мяса самая лучшая.

Неверно: мясо содержит много минеральных веществ, витаминов и белков, необходимых организму. Эксперты по питанию рекомендуют употреблять в пищу нежирное мясо, например, куриное или индюшатину без кожи. Оно содержит всего 200-250 ккал в 200 г.

2. Сладости - страшный грех.

Смотря в каких объемах: одна плитка шоколада (около 100 ккал) или три кусочка кекса (100 ккал) к кофе вполне допустимы. Они приводят в норму уровень сахара в крови.

3. Лакомиться в промежутках между приемами пищи - строго запрещено.

Необязательно: овощи, фрукты идеально подходят для утоления возникшего голода. Они содержат не так много калорий, но способствуют обмену веществ в организме.

4. Диета отнимает много времени.

Напротив: приготовление нежирной пищи намного проще. Например, из риса и свежих овощей в горшочке вы можете состряпать отличное блюдо.

5. Диета скучна.

Не может быть: молоко, йогурт, сыр, яйца содержат небольшое количество жиров и бедны калориями. Если вам и этого покажется мало, вас несколько отвлекут сухофрукты, содержащие много витаминов.

6. С возрастом диета для человека все бесполезнее.

Верно: обмен веществ с возрастом протекает не так быстро (особенно у женщин). Как следствие: организм сжигает меньше калорий, поэтому единственный разумный выход - по возможности больше движений. Ежедневно хотя бы получасовое занятие физкультурой (гимнастика, прогулка, плавание).

Пост - довольно сильное испытание для всех систем организма. Длительный отказ от привычной пищи - большая нагрузка, прежде всего психическая. Были случаи, когда женщины пытались голодать или «сидели» на диете быстрого похудения и заканчивались это психозами, а иногда и смертельными случаями.

Надо очень хорошо представлять себе, что такое пост и почему он необходим. Это не просто отказ от пищи, а время для духовного совершенствования. Во время поста нельзя не только есть скоромное, но и развлекаться, предаваться праздности.

Резкий отказ от привычной еды, привычного распорядка может привести к возникновению или обострению уже существующих болезней. Но люди, первый раз решившие поститься, иногда отличаются излишней настойчивостью и продолжают голодать, даже почувствовав сильное недомогание. Между тем сама Церковь подразумевает некоторое послабление в строгости поста беременным женщинам, людям, занятым тяжелым физическим трудом, больным и детям до 14 лет. Я как медик хочу добавить к этому, что очень осторожны в отношении поста должны быть люди, которые недавно перенесли очень сильную психическую травму, горе; люди, находящиеся в периоде выздоровления после

рекривается. Если здоровый человек может восполнить его растительным белком, увеличив в своем рационе зерновые (горох, фасоль, соя, чечевица), и есть грибы, то у людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта по-прежнему (растительный белок в них грубый, и он может вызвать обострение болезни). Нельзя соблюдать строгий пост и больным диабетом.

Та же самая ситуация у больных с почечной недостаточностью (их диета: резкое ограничение белка за счет увеличения жира и углеводов), поэтому для таких больных пост противопоказан. Особенности строгости выдерживают постящиеся во время страстной недели. Это опасно для больных диабетом и страдающих заболеваниями ЖКТ, поскольку этим людям нельзя делать большие перемены в еде, которые могут привести к возникновению болей и обострению общих заболеваний (поэтому им и назначают дробное питание, 5-6 раз в сутки).

Не надо насильственно вовлекать детей в пост. По данным исследований, наши дети и так страдают от недостатка кальция, потому что стали получать гораздо меньше молочных продуктов. А дефицит кальция - это плохие кости, плохой позвоночник и все связанные с этим проблемы.

Я как врач могу только при-

думать, что такое пост, не есть мяса, овощей, тяжелой пищи. Организм уже перестроился на другой вид обмена, поэтому что работает очень эффективно. Если не нужно в большом количестве ферментов для расщепления жиров и углеводов, то выработка желюзы их и не вырабатывается в тех количествах, которые были раньше...

И вдруг в один день все меняется и на пищеварительную систему обрушивается такой страшный, такой жуткий пищеварительный удар, что иной раз кажется странным, как после этой обжираловки люди остаются живыми. То, что они болеют, закономерное, но то, что они остаются жить, - это странно. Ни в коем случае нельзя вот так сразу обещаться. Есть хорошее слово «разговляться», то есть надо всего поесть понемножку.

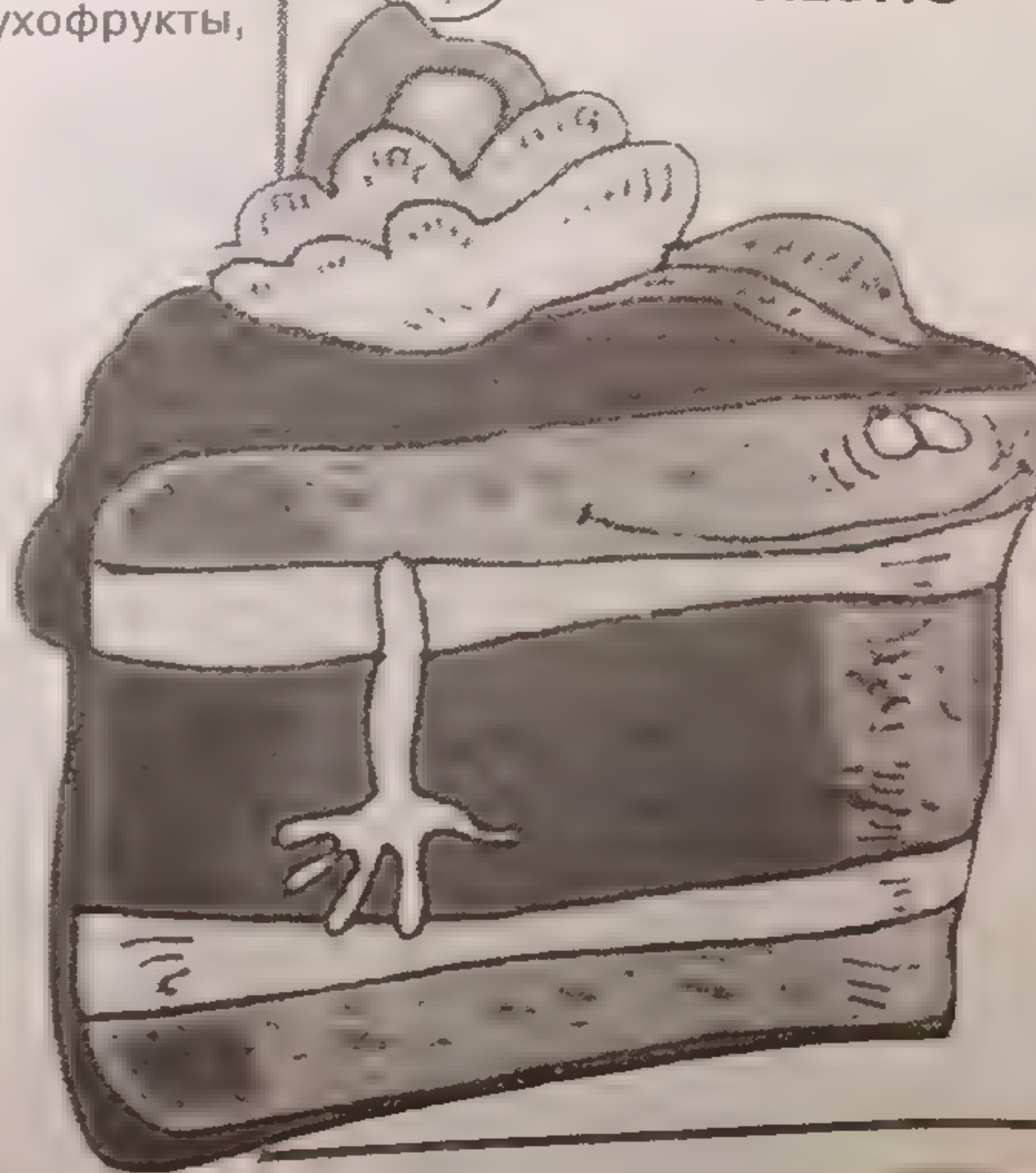
Пищеварению очень хорошо помогает лимон. Хорошим желчегонным свойством обладает черный перец. Посыпайте жирную пищу черным перцем (кому можно), чтобы стимулировать выработку желчи.

Не заливаете жирную пищу никакими газированными напитками, потому что углекислый газ, который в них растворен, сам по себе раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника. Настояй шиповника, обычные домашние воды на мяте или бруснике очень хорошо помогают пищеварению.

Юлия ЭКАРЕВА.
«АиФ.Здоровье».



ВКУСНО
И ПОЛЕЗНО



ТОРТ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

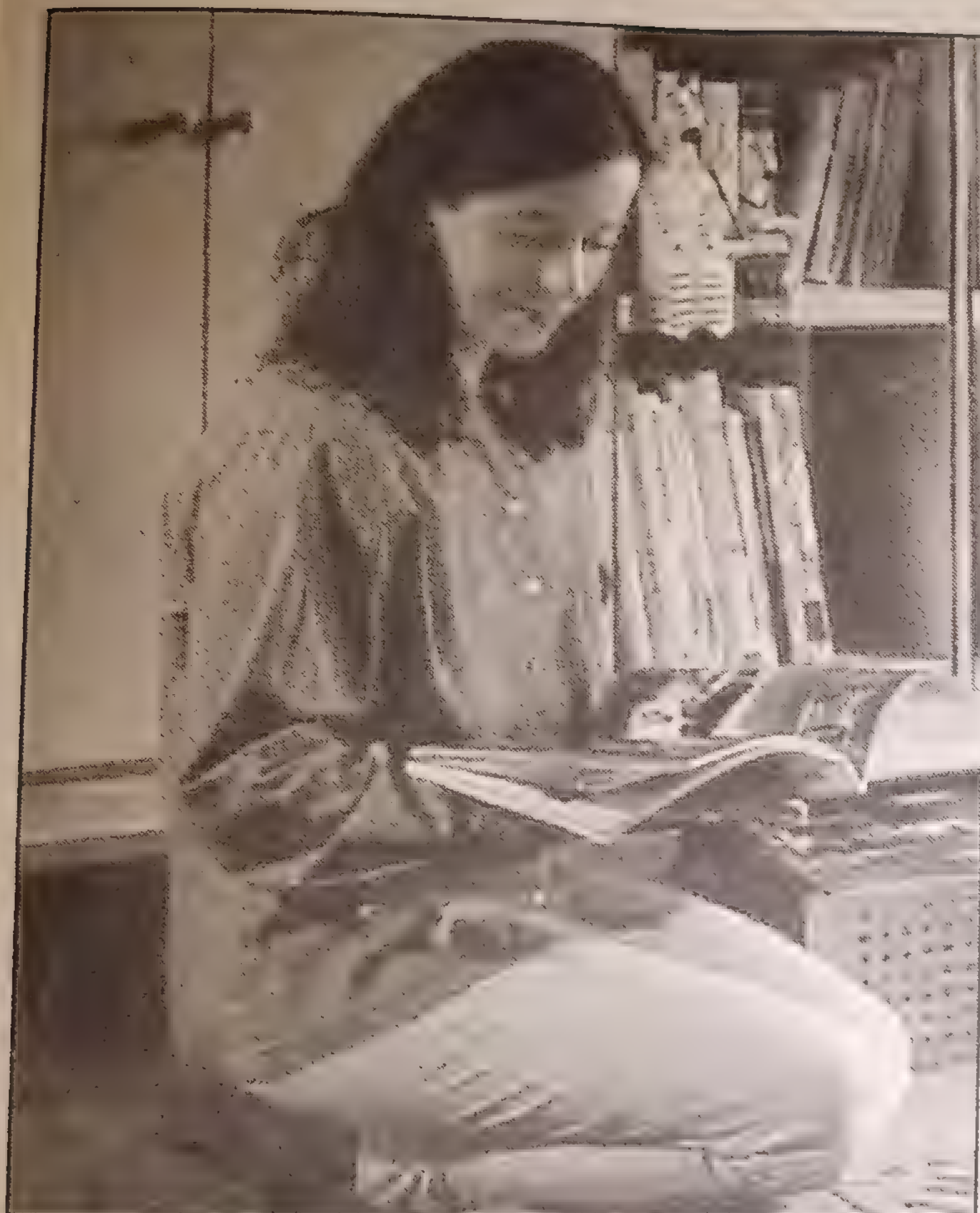
Основа торта: 3 яйца, 150 г сахара, 3 ст. ложки горячей воды, 70 г муки, 80 г обжаренных в небольшом количестве сливочного масла овсяных хлопьев, 1 ст. ложка какао.

Начинка и покрытие: ванильный крем или крем какао, обжаренные овсяные хлопья.

Яичные желтки взбейте с половиной сахара в светлую пену, налейте кипятка и взбейте еще несколько минут. Яичные белки взбейте отдельно в крепкую пену, примешайте оставшийся сахар. Овсяные хлопья, муку и какао смешайте и добавьте во взбитые желтки попеременно

со взбитыми белками. Тесто выложите в разъемную форму, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями, и выпекайте в умеренно жаркой духовке 30-35 минут. Охлажденную лепешку разрежьте на два пласта. Нижний пласт, верх и боковые стороны торта намажьте кремом. Торт посыпьте обжаренными овсяными хлопьями.

Торт из овсяных хлопьев можно приготовить и со взбитыми сливками. Тогда пласты склейте яблочным повидлом, а верх торта покройте взбитыми сливками. На один торт берет ся 1 стакан яблочного повидла и 1/4 л 35%-ных сливок.

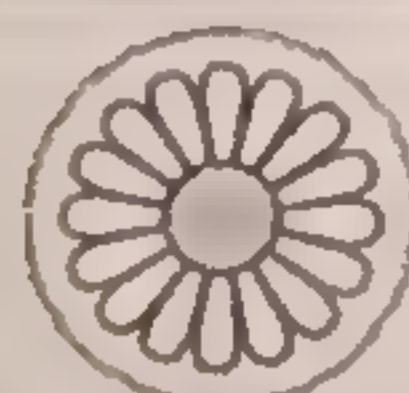


ТЕСТ

Для того чтобы понять это, вам необходимо ответить на следующие вопросы, отмечая ответы, которые вам подходят:

1	Я наиболее бодр...	утром	вечером
2	Я более всего полон энергии...	утром	вечером
3	Я запоминаю материал лучше, если читают или слышу его...	утром	вечером
4	Я работаю более продуктивно...	утром	вечером
5	Лучшие идеи приходят мне в голову...	утром	вечером
6	Я наиболее сообразителен...	утром	вечером
7	Я предпочитаю отдыхать...	утром	вечером
8	Если я могу свободно планировать свой день, то я буду чувствовать себя лучше всего, когда встаю...	до 8 часов утра	после 8 часов утра
9	Если я могу свободно планировать свой день, то я буду чувствовать себя лучше всего, когда лягу спать...	до 11 часов вечера	после 11 часов вечера
10	В течение первого часа после утреннего пробуждения я оценил бы свою бодрость и энергию как...	довольно хорошую	довольно низкую

Чтобы узнать результаты, подсчитайте количество положительных ответов в правой колонке. Если их семь или более, вы чистая «сова», если ответов три или меньше, вы чистый «жаворонок». Если ваши ответы находятся в пределах 4-6, вы соответствуете норме (без явных «совиных» или «жаворонковых» наклонностей).



ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ?

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

ДАЛМАТОВ

Первые носители этой фамилии были, видимо, жителями Далмации - исторической области на берегу Адриатического моря, близ Сербии. Далмат - это имя канонического святого; кстати, он был выходцем из Далмации.

ДАН

Эта фамилия, повторяющая имя библейского персонажа. В этом ряду: Ашкенази, Вован, Гершон, Эфрон, Эфрос, Ирхо. Обычно к древнееврейским именам прибавляли славянские

(греч.). Вот некоторые из этих фамилий: Деменков, Дементьев, Демешин, Демидов, Демидовцев, Демков, Демькин, Демьянов, Демичев, Демкин, Демшин, Демышев, Дешин.

ДЕМУЛИН

Фамилия французского происхождения, образованная в прошлом веке, когда некий Шарль Демулен стал Демулиным. Но вообще-то французские фамилии трудно поддавались подобной русификации, например: Бенуа, Ге, Делакруа, Жандр, Кюи, Овер, Пе-

ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ

КОЗЕРОГ

(22 декабря-20 января)

Ведет разумный образ жизни, делая все, чтобы сохранить душевное и физическое здоровье. Не случайно поэтому, что большинство долгожителей родились именно под этим знаком. Интересуется гомеопатией и народной медициной. Как правило, избегает врача, предпочитая лечить себя сам. Однако основательное обследование не помешало бы ему, потому что болезнь всегда лучше предупредить заранее!

РЫБЫ

(20 февраля-20 марта)

Слишком эмоциональны, и поэтому будничные проблемы так изматывают их, что они становятся совсем больными. Охотно прибегают к помощи лекарств, причем нередко без рекомендации врача, а руководствуясь собственным «чутьем». Кроме того, частенько ищут утешения в еде и алкоголя.

ОВЕН

(21 марта-20 апреля)

В основном, как говорят,

ЛЕВ

(23 июля-23 августа)

Родившийся под этим знаком склонен в первую очередь к заболеваниям системы кровообращения. Таким образом, его главным врагом является стресс! Однако знание этого совершенно бесполезно для Льва - его и в спорте интересует прежде всего победа, а не улучшение кондиции. Он стремится быть первым и поэтому берет на себя такую нагрузку, которая ему не по силам. А между тем имеет полный смысл оста-

ДАН

Еврейская фамилия, повторяющая имя библейского персонажа. В этом ряду: **Ашкенази, Вовси, Гершон, Эфрон, Эфрос, Ярхо**. Обычно к древнееврейским именам прибавляли славянские суффиксы: **Абрамович, Айзиков, Беркин, Берков, Берлин, Борухович, Вигдоров, Вульфов, Зеликов и Зеликин, Гершов и Гиршин, Егудин и Иегудин, Ионтов, Израилев, Лейбин, Лейзеров, Мордкович, Москвович, Мошкович, Нафталин, Нахимовский, Нисанович, Ошеров и Ушеров, Лейсахов, Пинкусов, Рубинов, Салманов и Залманов, Симхав, Тевелев, Фишелев, Фишкин, Фишков, Хаимов, Хацкелев, Шефтелев, Шмуйлов, Эзрин, Эльяшев, Эфраимов**.

ДЕГТЯРЕВ

Вариант - **Дехтярев**. По сути дела это одна фамилия: дегтяр (дехтярь в просторечии) - тот, кто делает деготь. Однако в некоторых северных говорах дехтярь - дятел. Возможно, это слово стало прозвищем - и основой для образования фамилии.

ДЕЕВ

От крестильного имени Дей - божественный (греч.) - и его разновидностей **Дий** и **Деян** возникли родственные фамилии: **Деянов, Диев**.

ДЕЖНЕВ

Прозвище **Дежень** могло быть дано толстяку или преизрядному едоку, потому что это старинное слово означает сытное блюдо, в состав которого входит творог, толокно и кислое молоко. В основе слово **дежа** - квашня. Родственные фамилии: **Дежин, Дежнин**.

В этом ряду и некоторые «пищевые» фамилии: **Дрожжин, Лоев** (лой - жир), **Маслов, Солодов, Сывороткин, Творогов, Тузлуков** (тузлук - рассол для засолки рыбы), **Уксусов, Яйчиков** и др.

ДЕМИХОВ

Прозвище **Демих** произошло, скорее всего, от диалектного слова «демить» - лукавить, обманывать. Однако в Калужской губернии значение несколько иное: надуваться от важности, быть напыщенным.

ДЕМИН

Дема - имя уменьшительное, а вот от какого полного? Существует целое «гнездо» родственных фамилий, которые могли быть образованы от различных разговорных форм трех имен: **Дементии** - укротитель (лат), **Демид** - мысль Бога (греч.) и **Демьян** - покоритель

исхождения, образованная в прошлом веке, когда некий Шарль Демулен стал Демулиным. Но вообще-то французские фамилии трудно поддавались подобной русификации, например: **Бенуа, Ге, Делакура, Жандр, Кюи, Овер, Петила, Посьет, Шарлемань** так и не изменились.

ДЕНИКИН

Одна из самых распространенных фамилий произошла от крестильного имени **Денис** - подопечный **Дионисия** (греческого бога жизненных сил природы и виноделия). Родственные фамилии: **Денисов, Денисьев, Денюхин, Денягин, Денякин, Дионисов, Дионисьев**. Однако следует помнить, что фамилия **Деникин** могла возникнуть как русификация украинской фамилии **Дейнекин** (дейнека - казак, вооруженный дубиной).



ком. интересуется гомеопатией и народной медициной. Как правило, избегает врача, предпочитая лечить себя сам. Однако основательное обследование не помешало бы ему, потому что болезнь всегда лучше предупреждать заранее!

ВОДОЛЕЙ

(21 января-19 февраля)

Родившиеся под этим знаком склонны прежде всего к заболеваниям сосудистой системы. Летом страдают от жары, а осенью - от переменчивой и капризной погоды. Кроме того, склонны к аллергии, причем определить ее причину, как правило, бывает очень трудно. Весной им более всего угрожает опасность простуды, так как одеваются они слишком легко.

комендации врача, а руководствуясь собственным «чутьем». Кроме того, частенько ищут утешение в еде и алкоголе.

ОВЕН

(21 марта-20 апреля)

В основном, как говорится, крепкий, как скала, - болезни редко донимают его. Инстинктивно является приверженцем здорового образа жизни, много двигается и занимается спортом. И, конечно же, часто получает травмы, то есть оказывается жертвой несчастного случая, потому что принадлежит к наиболее безрассудному типу людей и склонен к необдуманным поступкам. Возможны зубная и головная боль, а также повреждение глаз.

ТЕЛЕЦ

(21 апреля-20 мая)

Очень любит удобства и вкусную пищу и поэтому склонен к полноте. Если хочет избежать гипертонии, диабета и других являющихся следствием избыточного веса заболеваний, должен тщательно следить за потребляемыми калориями. В будущем году расположение планет даст ему достаточно силы, чтобы сесть на диету.

БЛИЗНЕЦЫ

(21 мая-21 июня)

Подобно ртути, постоянно находится в движении и совершенно неспособен к упорядоченной жизни. Поэтому, едва начав заниматься спортом, тут же бросает это. Слишком много суетится, и воздух вокруг него почти вибрирует. Это и является причиной его болезней, то есть в первую очередь перенапряжение и огромная нервная нагрузка. Могут появиться боли в желудке!

РАК

(22 июня-22 июля)

Принадлежит к одному из самых впечатлительных типов. И организм, и душа у него легко уязвимы, и поэтому важно обращать внимание на малейшие признаки недомогания и, почувствовав себя плохо, тут же обращаться к врачу. Для Рака более чем для кого-либо справедливо: душевные невзгоды вызывают физические недуги. Однако с помощью самодисциплины и самоконтроля можно предупредить болезни!

лезно для здоровья. Он интересуется прежде всего победой, а не улучшением кондиции. Он стремится быть первым и поэтому берет на себя такую нагрузку, которая ему не по силам. А между тем имеет полный смысл оставаться в границах разумного.

ДЕВА

(24 августа-23 сентября)

Прирожденный ипохондрик. Нередко, лишь услышав о какой-то болезни, тут же обнаруживает ее признаки у себя. Делает все, чтобы вести здоровый образ жизни: большинство вегетарианцев родились под знаком Девы. Как правило, обладает повышенной чувствительностью на лекарства и поэтому предпочитает лечиться гомеопатией и травами.

ВЕСЫ

(24 сентября-23 октября)

Не очень-то заботится о здоровом образе жизни. И даже наоборот - делает все, что вредно: не спит по ночам, злоупотребляет едой и алкоголем, проводит досуг в прокуренных увеселительных заведениях. Его нелегко убедить совершить прогулку, не говоря уже о том, чтобы заняться спортом. А между тем хорошая физическая форма была бы ему очень нужна, потому что в противном случае он легко может заболеть инфекционным заболеванием.

СКОРПИОН

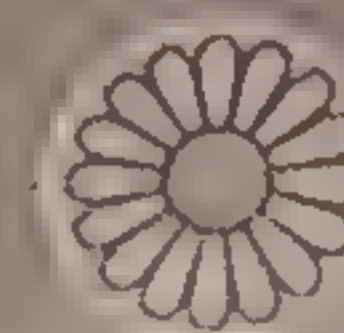
(24 октября-22 ноября)

Живет активной и здоровой жизнью. Во всяком случае в том, что касается физического движения. Зато в еде весьма неумерен, да еще и предпочитает тяжелую и жирную пищу. Поэтому неудивительно, что его мучают боли в желудке. Чрезмерная психическая нагрузка может вызвать у него приступ желудочного заболевания.

СТРЕЛЕЦ

(23 ноября-21 декабря)

Живет несколько беспорядочно. То начинает усиленно заниматься спортом, в результате чего происходит разрыв мышечной ткани или какая-то иная травма, то поддается чревоугодия и тогда думает только о еде. То есть постоянно впадает в крайности. И таким образом то набирает в течение месяца несколько килограммов, то истязает себя жесточайшей диетой.



ОТГАДАЙТЕ, ЧТО ЭТО ТАКОЕ:
ЗИМОЙ И ЛЕТОМ - ОДНИМ ЦВЕТОМ?



БОКСЕР НИКИТА

Это мой правнук Никита Жариков, ему 3 года. Мальчик очень подвижный, крепкий. Дома у него шведская стенка - лазает он, как обезьяна, висит на руках. С отцом играет в футбол, с дедом - боксом занимается. Дедушка в молодости занимался боксом, а сейчас внука тренирует. Вот и сейчас Никита его вызывает на бокс.

С уважением Анна
Николаевна СОБОЛЕВА,
Н.Новгород.

СМЕХОТЕРАПИЯ

Медсестра заполняет карточку пациентки.

- Вы замужем?
- Мой муж умер пятнадцать лет назад.
- Дети есть?
- Да, пятеро прелестных малышей.
- Малышей?
- Но ведь умер мой муж, а не я.

У сексопатолога.

- Доктор, у нас с женой приту-

пились чувства друг к другу. Что вы мне посоветуете?

- Вот вам простой, но действенный совет: придете домой, разденетесь догола и броситесь на жену. Эта неожиданность возбуждает чувства в вас обоих.
- Ну и как? - спрашивает врач через неделю.
- Вы знаете, доктор, жена сильно испугалась. До сих пор заикается. А вот детям понравилось. Очень долго хохотали.

В медицинском институте профессор задает вопрос студентке:

- Какой орган может увеличиться у человека в четыре раза?

- Хи-хи-хи.
- Сударыня, не «хи-хи-хи», а печень.
- ***
- Почему у тебя рука в гипсе?
- Был на рыбалке и поймал большущую щуку.
- Значит, сломал руку, когда гянул щуку из воды?
- Да нет, вывихнул, когда показывал друзьям, какого она размера.

В кабинете у врача.

- Что у вас болит?
- А вы разве сами не видите?
- Если хотите, я позову ветеринара. Он всегда ставит диагноз, не задавая вопросов.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

НОВОГОДНИЙ ВЕЧЕР ВДВОЕМ

СКАНВОРДИК

от Льва
ДАВЫДОВА

Кожное	Материал	Вкусностица	Приток
--------	----------	-------------	--------

НОВОГОДНИЙ ВЕЧЕР ВДВОЕМ

Для тех, кому за ...

Итак, вы решили в который раз провести этот новогодний вечер вдвоем. Устройте праздничный ужин при свечах - сварите каши, размочите в супе немного белого хлеба...

После плотного ужина можно приступить к так называемым любовным играм. Поиграйте в лото, шашки, причем бабушка, отбросив ложный стыд, должна ненавязчиво показать дедушке, как он должен ходить, чтобы она получала от игры наибольшее удовольствие.

Некоторые немолодые мужчины напроць забывают о поцелуях, а жаль, ведь поцелуи в область головы доставляют старушкам огромное наслаждение.

А вот единственно возможная поза при радикулите (в индийском трактате она называется «Завалинка»):

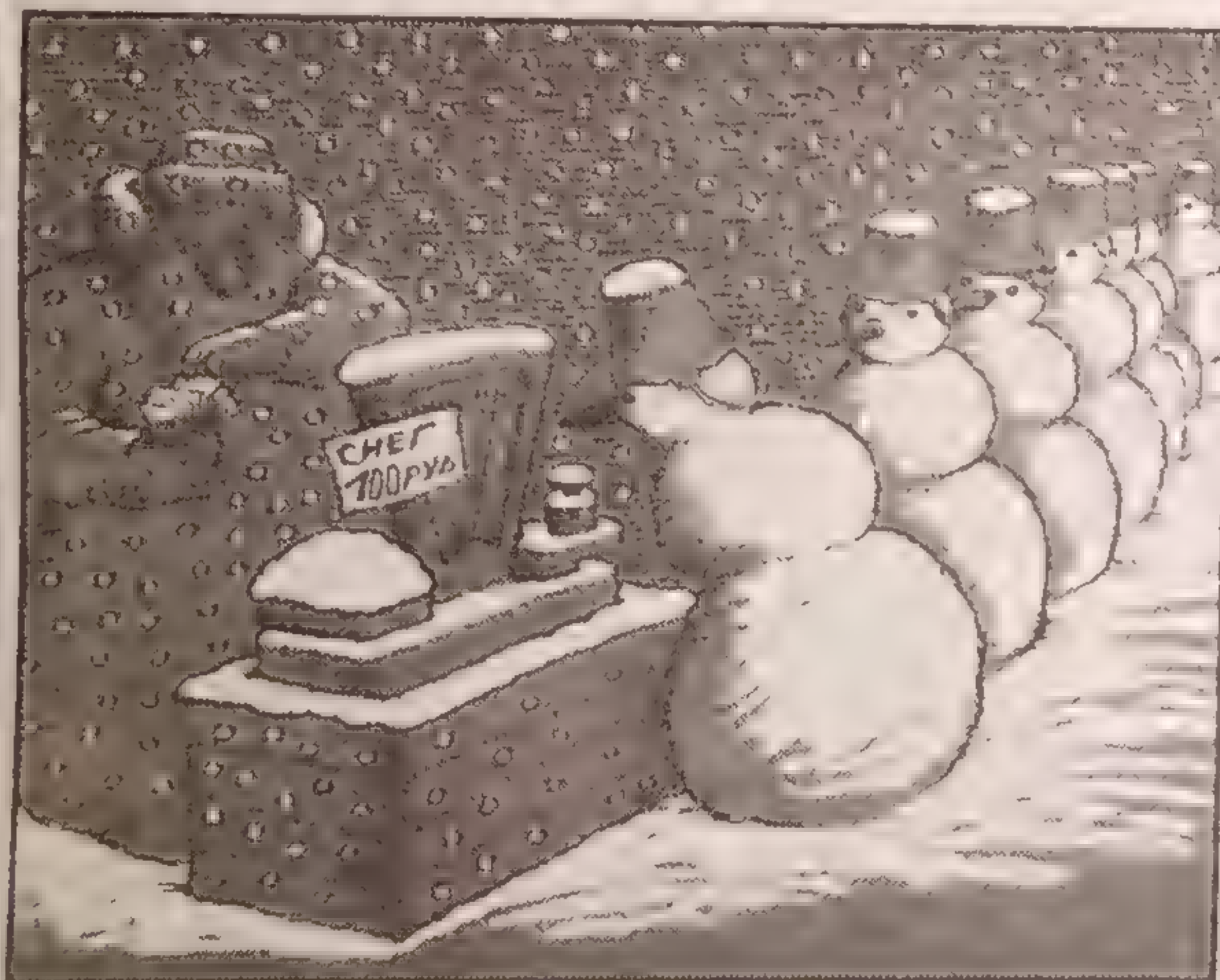
Жена, обутая в теплые валенки, стоит согнувшись и держится за стену или по-



доконник. Муж, тоже согнувшись, стоит рядом с женой. Руками муж нежно, но крепко держит себя за поясницу. В таком положении муж и жена начинают осторожно и ритмично двигаться к кровати. Часто случается, что партнеры достигают кровати одновременно. Вы можете попробовать эту позу где угодно - в спальне, в коридоре, в кухне, в общем, где прихватит.

Добравшись до кровати, муж не должен сразу отворачиваться к стене. Поговорите с супругой о ценах, о том безобразии, которое творится в стране. Помните, что если женщина любит ушами, то бабушка - наверняка слуховым аппаратом.

Мягкий свет, спокойная музыка, легкие прикосновения - все это поможет вам обрести уверенность в своих силах и крепко заснуть.



Учредитель: ЗАО «Издательство
«Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22

Издательство «Газетный мир» размещает
на своих страницах рекламу

«Твое здоровье» №52 (161), 26 декабря 2000 г.
Адрес редакции: 603126,
Нижний Новгород,
ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор
В.В. ШАБАНОВА

E-mail: npress@infonet.nnov.ru

СКАНВОРДИК

от Льва
ДАВЫДОВА



Кожное питание		Материал для пальто		Вкусностица		Приток Волги
				Судно Сони		Шулер
Пернатый хищник		Древние счета				
					Сарай для сушки сена	
	Шефство	Вечнозеленое дерево	Забот полон ...			
	Овощ					
			Киргизское село			
	Марка коньяка					
	Сестра елки					

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДИК ИЗ №51

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Жезл. Авва. «Тоска». Том. Слава. Год. Бראהада.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Тромб. Перо. СКА. Злак. Ватага. Ров. Овод. Армада.

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-62-57, 34-91-15, 34-91-16

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 19.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 25 декабря 2000 года
в 16 часов (по графику - в 16 часов)

ГПП «Нижполиграф»
Н.Новгород, ул. Барьерская, 12.
Тираж 29157. Заказ № 11795
Цена в розницу договорная
Подписной индекс

51309

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№5 (166) январь 2001 г.

В НОМЕРЕ:

Боль в груди
Камень в желчном пузыре
Заикание

Стр. 2

Пиелонефрит
Головная боль
Запор

Стр. 3

Эффект плацебо
Таблетка от головной боли
Как принимать лекарство

Стр. 4

Зубной камень
Средство от ревматизма
Борьба с ожирением

Стр. 5

Сальмонеллез
Лечебное питание при подагре
Лекарство на тарелке

Стр. 6

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

1 января - день памяти прп. Антония Велико-

1 января - день памяти святых Афанасия и

И СНОВА ГРИПП

По данным Научно-исследовательского института гриппа, заболеваемость гриппом и ОРЗ в ряде крупных городов нашей страны продолжает расти. За неделю с 17 по 23 января эпидемический порог переступили такие города, как Уфа, Вятка, Ставрополь, Саратов, приблизились к этой отметке Самара, Барнаул, Новосибирск. Врачи отмечают, что в первую очередь грипп и острые респираторные заболевания получают распространение среди детей дошкольного и школьного возраста.

Данную ситуацию специалисты оценивают как начальный этап развития эпидемии. В нашей стране, как и в Европе и США, заболеваемость вызывают вирусы типа А (H1N1) и В. К настоящему моменту в России выделено 23 штамма вируса гриппа А (H1N1). В Федеральный центр по гриппу и ОРЗ из Калининграда и Санкт-Петербурга уже поступило 2 сообщения о смерти от гриппа детей в возрасте 6 месяцев и 15 лет.

Заболеваемость гриппом и ОРЗ в России



Карта подготовлена по инициативе компании UPSA по данным НИИ гриппа РАМН. © 2001.

СМЕХОТЕРАПИЯ



Пьяный перед портретом Карла Маркса удивленно трогает себя за лицо:
- Надо же! Кажется, только утром брился!

А ТЕПЕРЬ ПАЦИЕНТЫ
КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО
ОТДЕЛЕНИЯ ИСПОЛНЯТ
РОМАНС «А ЛЮБОВЬ
ВСЕ ЖИВЕТ В МОЕМ
СЕРДЦЕ БОЛЬНОМ».



ТРАДИЦИОННЫЕ
РЕЧНЫЕ
И ГОРНЫЕ

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

- 30 января - день памяти прп. Антония Велико-го.
- 31 января - день памяти святых Афанасия и Кирилла, архиепископов Александрийских; прп. схимонаха Кирилла и схимонахини Марии, роди-телей прп.Сергия Радонежского. День постный.
- 1 февраля - день памяти Макария Великого.
- 2 февраля - день памяти прп.Евфимия Велико-го. День постный.
- 3 февраля - день памяти прп. Максима Грека.
- 4 февраля - неделя о мытаре и фарисее. День памяти ап.Тимофея.
- 5 февраля - Собор Костромских святых.



СМЕХОТЕРАПИЯ

Пьяный перед портретом Карла Маркса удивленно трогает себя за лицо:
 - Надо же! Кажется, только утром брился!

Пьют двое мужиков. Один спрашивает:
 - Сколько тебе наливать?
 - Ты что, краев стакана не видишь?

А ТЕПЕРЬ ПАЦИЕНТЫ
 КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО
 ОТДЕЛЕНИЯ ИСПОЛНЯТ
 РОМАНС «А ЛЮБОВЬ
 ВСЕ ЖИВЕТ В МОЕМ
 СЕРДЦЕ БОЛЬНОМ».



ТРАВЫ РЕДКИЕ И ГОРНЫЕ

Здравствуйте!
 Стаж моей работы травником-целителем 35 лет. В этом году со-брал весьма богатый урожай ле-карственных трав - свыше 80 ви-дов. Травы собираю в экологичес-ки чистой Волго-Ахтубинской пой-ме, в горах Алтая, Кавказа, Крыма. Есть лицензия, сертификаты.

По опыту знаю, что здесь у себя до начала нового сезона траво-сбора все травы распространить не удастся, что будет очень жаль, т.к. некоторые травы довольно ред-кие и на будущий год их сила бу-дет уже не та. Это, к примеру, ди-оскорея кавказская, кукольник, ят-рышник, морозник. Или животные лекарства: суслиный и барсучий жир - средство № 1 от всех за-болеваний органов дыхания, ворвань - жир морских млеко-питающих, безотказное сред-ство от псориаза и кожных бо-лезней. Вот и хотел бы пред-ложить весь свой запас лекар-ственных средств всем жела-ющим и нуждающимся. Пусть люди пишут, заказывают. Отве-чу на каждое письмо, помогу кому травами, кому советами или рецептами народной меди-цины, коих у меня около 18000.
 Адрес: 400009, Волгоград-9, д/в. Владимиру Борисовичу Чер-кашину. Просьба только вложить 3 конверта для возможной пере-писки, высылки советов, рецеп-тов, консультаций.

В. ЧЕРКАШИН,
 православный
 целитель-травник.



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ФЕВРАЛЯ

- 1, четверг - с 19 до 21
- 5, понедельник - с 6 до 8
- 7, среда - с 15 до 17
- 11, воскресенье - с 8 до 10
- 14, среда - с 18 до 20
- 18, воскресенье - с 21 до 23
- 24, суббота - с 7 до 10
- 26, понедельник - с 8 до 10





**ПРИСУШИТЬ,
ПРИВОРОЖИТЬ...**

Уважаемая редакция! Вы как-то писали, как можно за-
быть пацана, а как можно его
приворожить?

Ю.С.Д. (16 лет),
г. Кулебаки.

Если вы верите в любовную
магию, предлагаем вам воспользо-
ваться следующими совета-
ми:

**«ВЫВЯЗАТЬ» ЛЮБОВЬ
ДОБРА МОЛОДЦА**

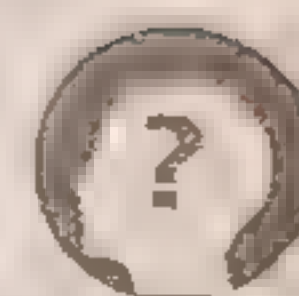
Это сильное средство, но им
могут воспользоваться только те
люди, которые умеют вязать.

Итак, нужно смотать клубок из

трех ниток и при вязании читать:
«Тремя трижды дорогами, тре-
мя трижды порогами, иди (раб)
к рабе (имя). Как эта нитка сви-
лась и ссучилась, так бы и жизнь
моя соединилась с рабом (имя).
Аминь».

«ПРИСУШИТЬ» НА ЗЕРНА

Сыпят зерна голубям и чи-
тают: «Как вы, голуби, меж со-
бой воркуете, милуете, друг к
другу ходите, хороводите. Так
бы и раб (имя) вокруг меня по-
хаживал, вокруг ворковал, силь-
ней сильного скучал по мне, Бо-
жьей рабе (имя). Аминь».



ВОПРОС -

ОТВЕТ

**ГДЕ
ВЗЯТЬ
ЛЕКАРСТВО?**

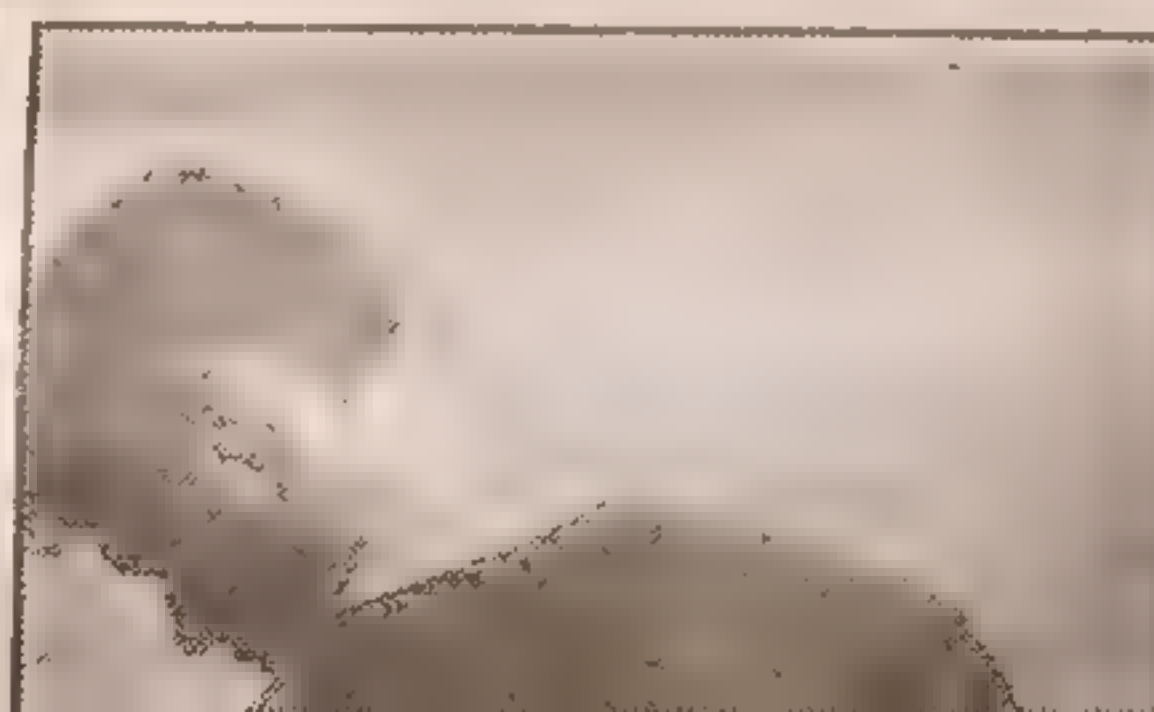
Болеет племянница. Очень
нужно лекарство, которое на-
зывается «карнитина хло-
рид». Нигде не можем дос-
тать. Вашу газету читают во
многих областях. Может, где-
то это нужно для нас лекар-
ство есть. Для лечения нужно
3-4 флакона. Будем очень
ждать.

М.ЯШИНА, Нижегородс-
кая обл.

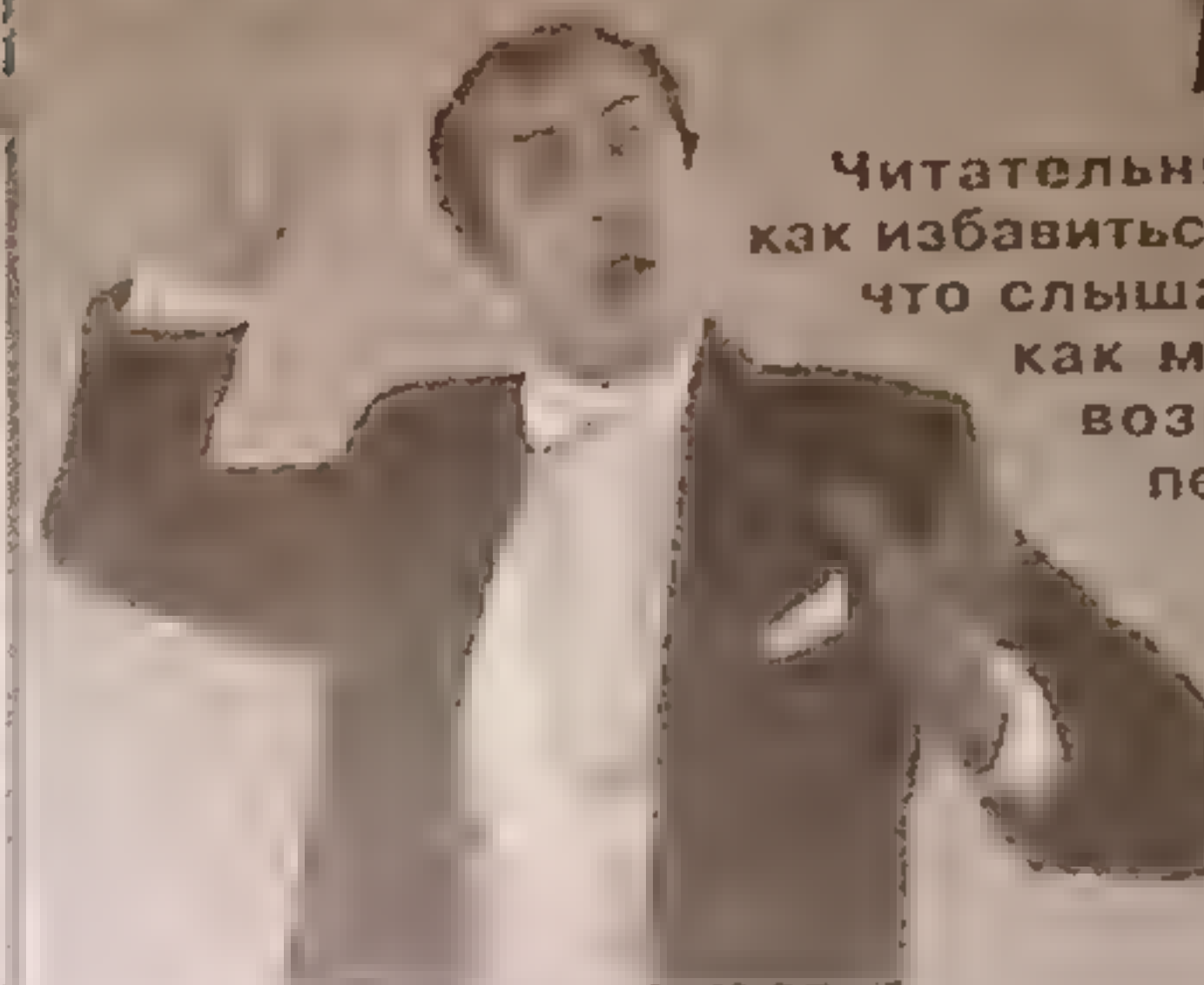
Справочная аптечная служба
не порадовала нас: действитель-
но, карнитина хлорида нет ни в
одной из муниципальных аптек
города

Частная аптечная сеть в об-
ластном центре очень велика, и
узнать о наличии лекарства
здесь не представляется реаль-
ным. Наверное, лучше всего вам
воспользоваться услугами зака-
за, которые предоставляют ап-
теки Н.Новгорода. В Нижегород-
ском районе для этого нужно об-
ратиться в аптеку № 3 на ул. Рож-
дественской (недалеко от Речно-
го вокзала), телефон (831) 30-55-
55.

Если вы хотите заказать ле-
карство в другом районе, узнай-
те, где конкретно это можно сде-
лать, по телефону справочной
службы в Н.Новгороде (831)
75-37-25.



**А СКАЗАТЬ НЕ МОЖЕШЬ -
ПОЙ!**



Читательница Н.П. спрашивала,
как избавиться от заикания. Я помню,
что слышала такой совет: нужно
как можно чаще (если есть
возможность - весь день)
петь, ведь во время пения
человек не заикается. И
разговаривать нужно
не как обычно, а на-
распев, точно напевая
какой-нибудь мотив.

С уважением
Валентина В.
Нижегородская обл.



ПРОШУ

ПОМОЩИ

**ГОВОРИЛИ ОДНО...
ВЫШЛО ПО-ДРУГОМУ**

Обращаюсь к вам за помо-
щью. В августе 1995 года у меня
была резкая задержка мочи, ле-
чили в больнице. В 1996 году
сделали две операции, назначи-
ли II группу инвалидности. По-
явились сильные боли в тазовых
суставах, я не мог сидеть. Нача-
лось кровотечение при мочеис-
пускании. Много раз лежал в
больнице, но все продолжа-
лось. Стали отекать ноги, мошон-
ка, половой член. Не хватает воз-
духа, нет сил. Не хочу ни есть, ни
пить. Рак предстательной желе-
зы. В жизни я никогда не курил,

алкоголем не злоупотреблял.
Когда служил в армии, пришлось
18 месяцев работать на погруз-
ке обогащенной урановой руды.
Нам говорили, что раковых бо-
лезней у нас не будет. А сейчас
всю пенсию трачу на лекарства,
чтобы продлить жизнь...

Кто может мне помочь, хотя
бы советом, как выйти из такого
состояния, откликнитесь, очень
вас прошу...

М.В.А.,
Ивановская обл.
Полный адрес - в редак-
ции.

**ТОЧИТ ЛИ
КАПЛЯ КАМЕНЬ?**



ВСТРЕТИЛИСЬ

ПИСЬМА

В первом номере вашей га-
зеты за 2001 год я прочитала со-
вет по поводу камней в желчном
пузыре, будто бы они рассасы-
ваются, если пить отвар из кор-
ней шиповника. Так вот: все это
вранье. В свое время чего я

необходимости, а искать есте-
ственные пути исцеления. Тут
вспомнил я совет вашей газеты
- как растворить камень упарен-
ным свекольным соком, и решил
ему следовать.

Поскольку «булыжник» мой не

г. Кулебаки.
Если вы верите в любовную магию, предлагаем вам воспользоваться следующими советами:

«ВЫВЯЗАТЬ» ЛЮБОВЬ ДОБРА МОЛОДЦА

Это сильное средство, но им могут воспользоваться только те девушки, которые умеют вязать. Итак, нужно смотать клубок из

моя соединилась с рабом (имя). Аминь».
«ПРИСУШИТЬ» НА ЗЕРНА
Сыплут зерна голубям и читают: «Как вы, голуби, меж собой воркуете, милуете, друг к дружке ходите, хороводите. Так бы и раб (имя) вокруг меня похаживал, вокруг ворковал, сильней сильного скучал по мне, Божьей рабе (имя). Аминь».

В ГРУДИ БОЛИТ, ЧТО - НЕИЗВЕСТНО

Нашему сыну 30 лет. Уже больше года его постоянно беспокоят боли с большей или меньшей силой в середине груди. Ощущение такое, как будто что-то давит в этом месте, и весьма ощутимо, и как бы жжет. При массаже пальцем этой зоны нащупывается болевая точка, при воздействии на которую появляется резкая боль в этом месте и отрыжка воздухом. Но бывает, что отрыжка воздухом возникает и сама по себе во время болей в указанной области без массажа этой особенно болевой точки.

Временами, одновременно с болью в груди, возникает боль в области левой лопатки спины, как раз напротив болевой точки «А». Сын обращался по этому поводу к разным специалистам: терапевту, кардиологу, невропатологу, психотерапевту. Прошел все назначенные обследования, принимал лекарства, массаж спины, но беспокоящая боль осталась. Он не пьет и не курит уже больше года (хотя и до этого не злоупотреблял). Конкретно диагноз не поставлен.

Скажите, пожалуйста, что нужно сделать, чтобы избавиться от этой изматывающей его боли? Какова может быть ее причина? Как и чем ее лечить? Куда и к кому еще можно обратиться за помощью?

Заранее вам благодарны.

В.Ф.ЧУЛКОВ, г.Дзержинск.

Вопрос очень сложный, и дать на него однозначный ответ, а тем более заочную консультацию, не представляется возможным. Боль в груди может иметь самые различные причины.

Приведем некоторые.

Стенокардия. Боль давящая, затрудненное дыхание, начинается чаще посередине груди и распространяется в левое плечо, руку и кисть.

Ишемическая болезнь сердца. Типичная боль при инфаркте давящая, локализуется в основном в центре груди, позади грудины, отдает в плечо, шею, руки, кисти, под лопатку (чаще с левой стороны), челюсть.

Болезни легких. Плеврит возникает при раздражении листков плевры («оберточной» ткани, которой покрыты лег-

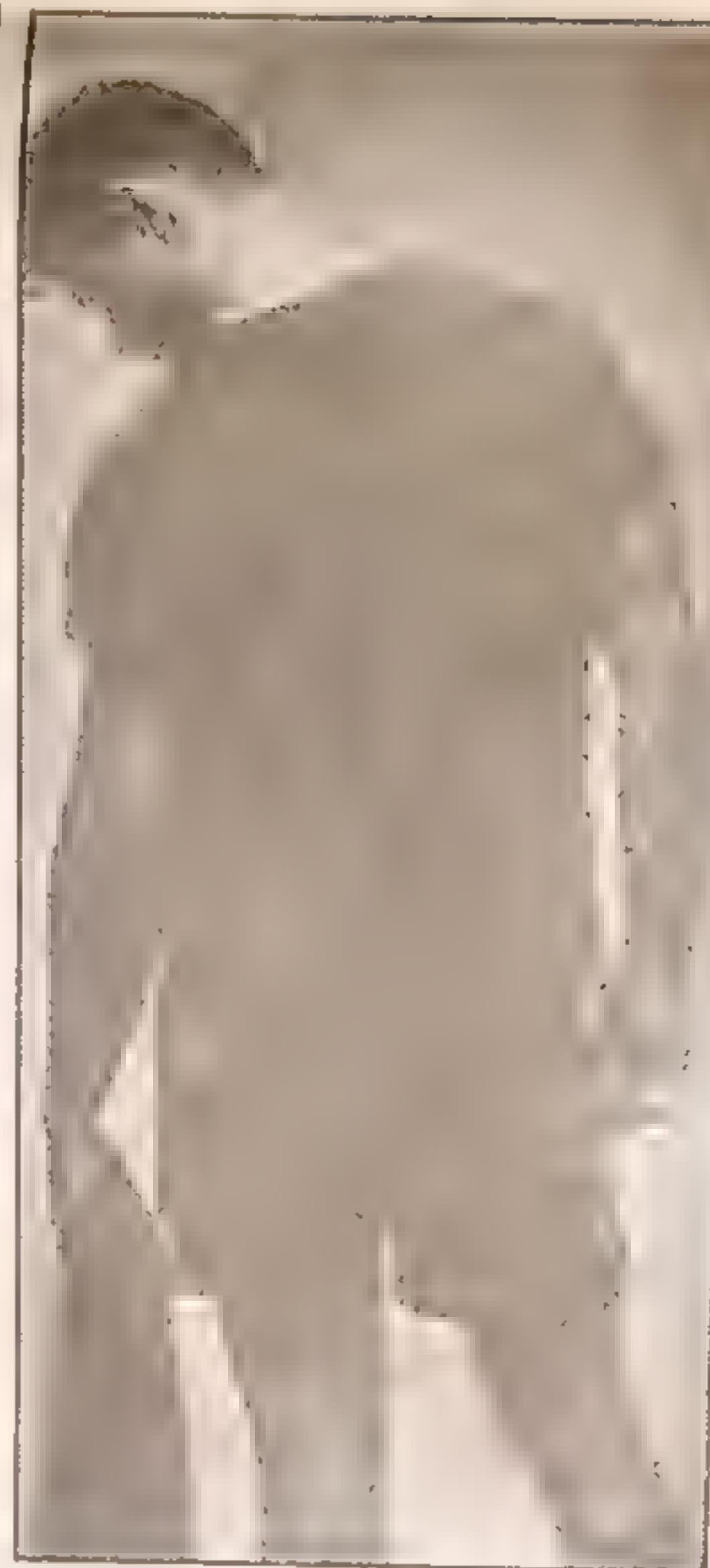
кие). При этом трудно дышать, приходится делать поверхностные вдохи. Кашель усиливает боль.

Второе состояние, вызывающее боль в груди и связанное с легкими, очень серьезное. Это эмболия - закупорка сосуда легкого кровяным сгустком, который может попасть из других частей тела. Острота приступа зависит от размера эмбола.

Сломанные ребра. Как ни странно, человек не всегда знает, что он сломал ребро. Боль острая и усиливается при глубоком дыхании, при сгибании и разгибании туловища.

Мышечный спазм. Такое бывает после усиленной физической работы или поднятия тяжестей. Если вам больно, когда вы нажимаете на какое-то место на груди, про-

75-37-25.



блема не в сердце и не в легких.

Диафрагмальная грыжа. При такой патологии участок желудка проскальзывает в грудную полость через ненормально большое отверстие для пищевода в диафрагме (мышце, которая отделяет грудную полость от брюшной). Кислое содержимое желудка при этом забрасывается в пищевод, что дает ощущение жжения. Также любое расстройство при прохождении пищи через пищевод в желудок может дать боль в груди.

Остеохондроз позвоночника может повлечь за собой сдавление нервов, идущих в грудную клетку. Это еще одна возможная причина болей в груди.

Как видите, причин может быть очень много, и определить, какая из них дает болезненные ощущения, может только врач. Если вы не находите помощи у местных докторов - попросите направление в областную больницу им. Семашко или в диагностический центр в Н.Новгороде. Пациентов из области там принимают бесплатно.

КАПЛЯ КАМЕНЬ?

В первом номере вашей газеты за 2001 год я прочитала совет по поводу камней в желчном пузыре, будто бы они рассасываются, если пить отвар из корней шиповника. Так вот: все это вранье. В свое время чего я только не пила и не по одному курсу, и все равно пришлось оперироваться. У нас отличные хирурги, и прежде чем идти под нож, консультировалась с ними. Они сказали, что камни даже соляная кислота не берет. Хотелось бы узнать ваше мнение.

Фаина Николаевна
КУЗНЕЦОВА,
г. Бор.

От редакции. Уважаемая Фаина Николаевна, действительно, желчекаменная болезнь не всегда поддается консервативному лечению, но в том, что такие случаи нередки, нам достоверно известно. В доказательство приводим письмо нашего читателя, которое (наверное, по иронии судьбы) пришло одновременно с Вашим.

Уважаемая редакция! Кроме всего прочего, спасибо за гороскоп. Вы написали, что первый хороший день в году у Дев - 3 января (это как раз мой знак). В этот день УЗИ показало «потерю» камня в желчном пузыре. Обнаружили его у меня в марте прошлого года, и размером он был 9х15 мм. Лечащий врач сказала, что камень самостоятельно целиком изгнать нельзя, т.к. он великоват и между ним и выходным отверстием - перетяжка.

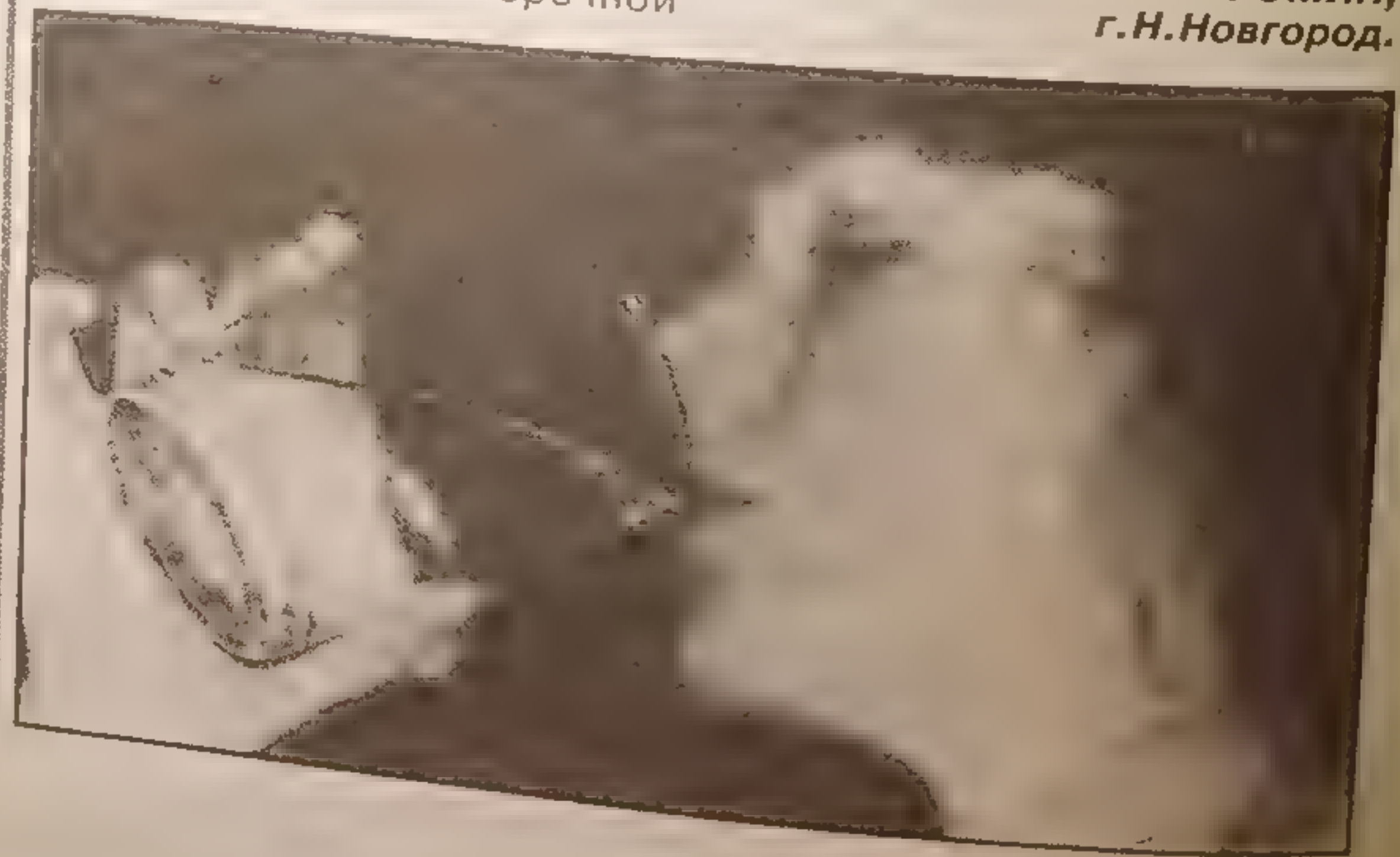
Но все-таки я согласен с мнением, что хирургов не надо беспокоить без крайней срочной

необходимости, а искать естественные пути исцеления. Тут вспомнил я совет вашей газеты - как растворить камень упаренным свекольным соком, и решил ему следовать.

Поскольку «булыжник» мой не слишком докучал, я с чисто российской неспешностью долго «запрягал». Только поголаживал (еженедельное 24-36-часовое голодание), да подчищался яблочным (самодельным) уксусом - 1-2 чайные ложки на стакан жидкости или в салат - 1-2 раза в день.

За свекольный сок взялся с конца сентября, потеряв полгода. Пропустил через соковыжималку несколько свеклин среднего калибра, хорошего качества, и в эмалированной посуде упарил до консистенции густого сиропа. Процедура очень трудоемкая, т.к. несколько часов надо следить, чтобы сок не пригорел на стенках, не «убежал» и упарился до густоты. Я упарил сок более чем в три раза, но густым сделался только осадок внизу. Остудив, слил в «четверку» и стал принимать поутру по чайной ложечке. А иногда и на ночь - тоже ложечку. Месяца через два ощутил в правом подреберье небольшое напряжение, появилось подташнивание и легкая тревога, как будто предвестник приступа. Но через минуту все прошло, никаких - даже слабых - болей так и не было! Мне даже не верится, что так быстро и так легко я смог избавиться от камня. Верно говорят - капля камень точит.

Р.И.ФОМИН,
г.Н.Новгород.





ЛУЧШИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ МЯГКОГО МЕСТА

Сегодня наших читателей консультирует главный врач многопрофильного центра «Помощь» академик Академии медико-технических наук России Алла Николаевна СЕРОВА.



- Алла Николаевна, многие наши читатели просят рассказать о запорах. Под термином «запор» понимается нарушение двигательной функции кишечника... Но причины этих нарушений, наверное, различны?

- Конечно, и их довольно много. Двигательная функция толстой кишки может быть нарушена из-за неправильного питания, например, приема некоторых лекарственных препаратов, на нервной почве, по причине возрастных изменений организма и т.д. Важно отметить, что запором считается отсутствие у человека стула более 48 часов.

- Наша читательница из Дальнеконстантиновского района Нижегородской области (ей 68 лет) считает, что са-

причиной запоров. В этой ситуации требуется специальное обследование у врача, определение точного диагноза и затем уже рекомендации по поводу лечения. Ведь запор - это симптом различных патологических процессов в организме, и эффективность лечения напрямую зависит от правильно поставленного диагноза.

- Читателю Н.К. (поселок Шаранга) врачи определили алиментарный запор...

- ...который развивается в результате неправильного, неполноценного питания, при недостатке в организме растительной клетчатки. Несвоевременный прием пищи - несоблюдение режима - тоже часто приводит к нарушению желудочно-кишечного рефлекса, а именно он стимулирует перистальтические (сократитель-

Схема режима питания при хронических запорах

6 ч. 30 мин. - принять 1/2 стакана холодной кипяченой воды;

7 ч. 00 мин. - принять 2 столовые ложки растительного масла;

7 ч. 05 мин. - 7 ч. 20 мин. - самостоятельный массаж живота (круговые движения по часовой стрелке по ходу толстого кишечника);

7 ч. 30 мин. - 8 ч. 00 мин. - завтрак: овощной салат с растительным маслом, блюда из рыбы, мяса (приготовленные на пару), творог или сыр, 1/2 стакана теплой воды;

8 ч. 00 мин. - 12 ч. 30 мин. - прием фруктовых напитков (морковный, яблочный, тыквенный и т.д.) - 4-5 стаканов (до 1 литра);

12 ч. 30 мин. - 13 ч. 00 мин. - обед: в первое блюдо добавить 2-5 ложек сухих пшеничных отрубей, во второе блюдо добавить 2-3 столовые ложки распаренных отрубей, третье блюдо - кисель, компот;

14 ч. 30 мин. - горячий травяной чай (мята, мелисса, смородина, шиповник и т.д.) - 2 стакана;

Переохлаждение организма может стать причиной серьезного заболевания - пиелонефрита. Правда, спровоцировать его могут и воспалительные процессы половых органов как у женщин, так и у мужчин, «гуляющие» в организме различные инфекции, нарушение обмена веществ, даже элементарный грипп.

Дело в том, что наши почки фильтруют плазму крови и с мочой выводят из организма избыток воды и солей, чужеродные и токсичные соединения, а полезные вещества всасывают и отдают в кровь. При воспалении нарушается отток воды, и избыток солей приводит к образованию в почках песка и камней.

Первый «звонок» - частое или, наоборот, редкое мочеиспускание, болезненное в конце (при цистите - спутнике этого заболевания, особенно у молодых). Повышение температуры и озноб. По утрам - отеки на лице, к вечеру - на ногах. А при спазме сосудов могут возникать почечные колики - сильные, нетерпимые, опоясывающие боли, отдающие в пах. Человек начинает метаться, ищет такую позу, чтобы облегчить боль: садится на колени, становится на карачки...

В таком случае больного необходимо усадить по пояс в горячую ванну, чтобы сосуды расширились. Дать выпить но-шпу или баралгин и вызвать «скорую помощь».

Когда острый период пройдет, надо сделать УЗИ, чтобы установить, нет ли в почках песка или камней, не увеличены ли они. В последнем случае требуется лечение в стационаре.

Если найдены песок или камни, то исследуется моча, чтобы определить, кислый или щелочной ее состав. В зависимости от этого назначается диета. В первом случае нужно исключить из питания все продукты, содержащие уксус, и кисломолочные, во втором - все молочные, умень-

ПИЕЛОНЕФРИТ

Обязательны уросептики: 5-НОК, фурадонин, палин, а также цистон, снимающий спазм мочеоточников. Но все это только по назначению врача-уролога.

При хронических обострениях больным показан курс медикаментозного лечения в сочетании с фитотерапией: почечный чай, лист брусники, березовые почки, медвежий ушки, полпала, паста «Фитолизин».

Можно и самим составить сбор из цветов лугового клевера, листа черной смородины, клюквы, цветков черной бузины, взятых в равных долях. Столовую ложку смеси надо заварить в термосе стаканом кипятка, настаивать два-три часа и пить как можно чаще в течение дня.

Профилактика болезни довольно простая: не переохлаждаться, при простудах пить травяной чай, а после анализа мочи - при необходимости лекарственные препараты, назначенные врачом. Принимать уросептики. Это необходимо для того, чтобы заболевание не перешло в хроническое. Натошак неплохо пить отвар шиповника как общеукрепляющее средство.

Особенно следует беречь от переохлаждения стопы. Если промочили их, сразу разотрите, согрейте, наденьте теплые носки.

Летом и осенью ешьте побольше зелени, яблок, персиков, арбузов - лучший способ промыть почки и уберечься от возможных осложнений.

...на нервной почве, по причине возрастных изменений организма и т.д. Важно знать, что запором считается отсутствие у человека стула более 48 часов.

- Наша читательница из Дзержинского района Нижегородской области (ей 68 лет) считает, что самый лучший способ при запорах - клизмы. Так ли это?

- У людей преклонного возраста в силу возрастных изменений слизистой кишечника стула может не быть и двое суток, это вполне нормально. Раньше этого срока искусственно стимулировать кишечник не следует, т.к. постоянные клизмы отучают его работать самостоятельно. При старческих запорах (при атонии, малой активности и слабости мускулатуры) мы обычно рекомендуем диету, разработанную врачами нашего центра.

Собственно, рецепт домашнего слабительного при хронических запорах подходит людям любого возраста, ограничения касаются лишь больных сахарным диабетом. В этом случае необходимо исключить мед, сахар, принимать больше сладких соков, уменьшить рецептурные дозы. Нужно взять 300 г изюма без косточек, 600 г чернослива, 300 г кураги, залить все это кипяченой водой, а когда они станут мягкими, пропустить через мясорубку. Затем 25 таблеток сенны растолочь и смешать с холодной кипяченой водой до консистенции сливок и влить смесь в ягоды. Добавить мед по вкусу и принимать по 2 столовые ложки по 2 столовые ложки этого слабительного.

- Вы сказали о запорах на нервной почве, но многие считают, что от переживаний или стрессов, наоборот, бывают поносы...

- Каждый организм индивидуален, так что один человек подвержен запорам, другой поносам. Неврогенные запоры могут возникнуть при депрессивных состояниях отрицательные эмоции влияют на весь организм в целом и, в частности, могут вызывать функциональные нарушения.

...дефекты развития... иногда тоже служат

алиментарный запор... который развивается в результате неправильного, неполноценного питания, при недостатке в организме растительной клетчатки. Несвоевременный прием пищи - несоблюдение режима - тоже часто приводит к нарушению желудочно-кишечного рефлекса, а именно он стимулирует перистальтические (сократительные) волны. Частота алиментарных запоров, как правило, снижается в летний период, когда организм получает достаточно свежих овощей и фруктов и кишечник уже становится активным.

Мне еще хочется сказать о медикаментозных запорах. Они возникают в результате воздействия лекарств. Сейчас очень актуальна проблема наркомании, так вот, все наркотические средства вызывают атонию кишечника, поскольку наркотик блокирует его гладкую мускулатуру. При длительных хронических запорах часто развивается такое тяжелое заболевание, как геморрой. Но о нем мы поговорим в следующем раз. А пока приводим схему режима питания при хронических запорах и желаем здоровья читателям «ТЗ».



МЯСА - ПОМЕНЬШЕ

Не зря медики настойчиво рекомендуют употреблять в пищу как можно больше овощей и фруктов и проявлять умеренность в отношении употребления жиров и белков животного происхождения. Очередным доказательством справедливости этой рекомендации служит статья в английском медицинском журнале «Ланцет» о связи между раковыми заболеваниями и высоким содержанием протеина в организме.

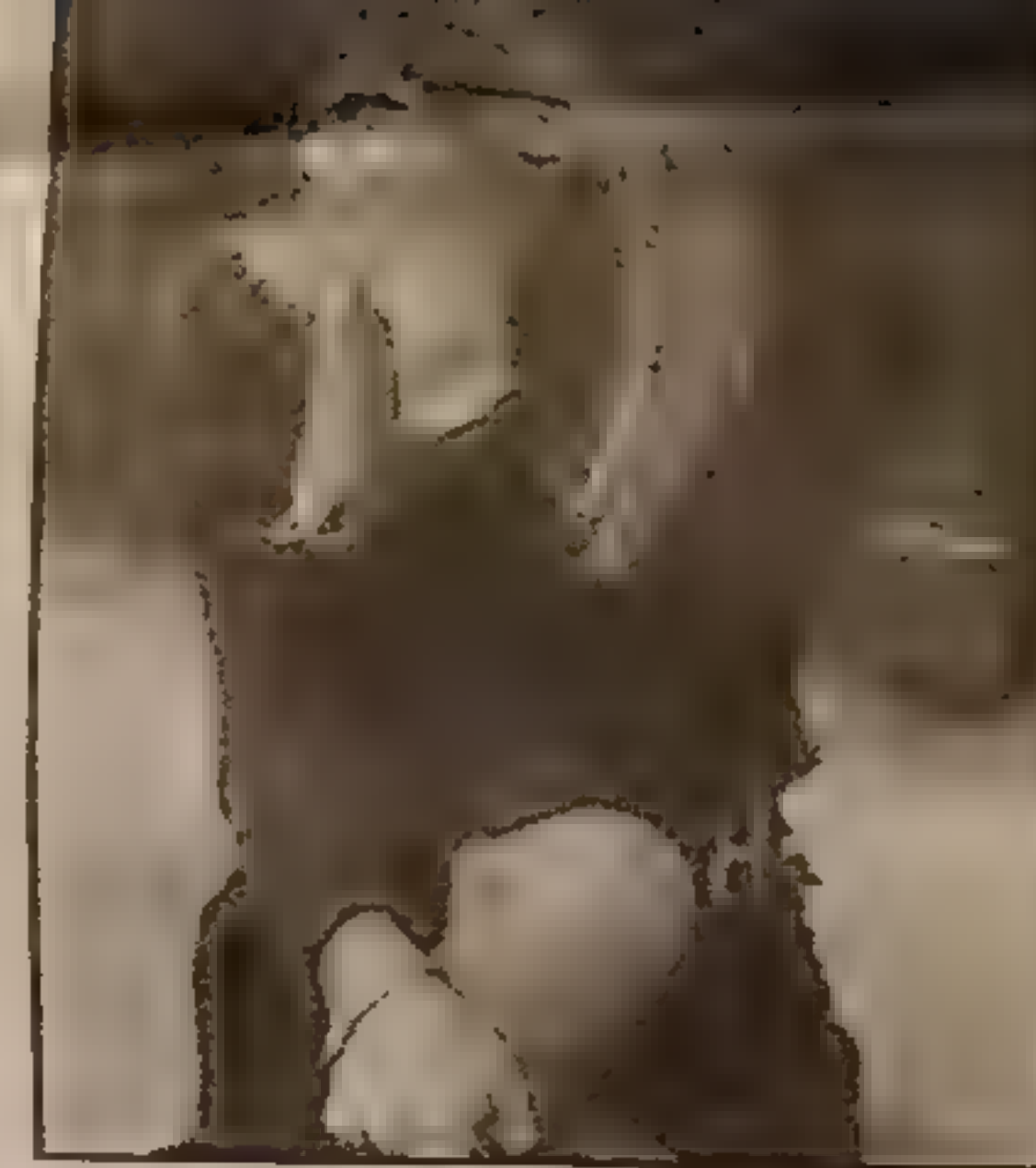
Журнал приводит результаты исследования, проведенного группой ученых в госпитале при университете австрийского города Инсбрук. Исследователи пришли к выводу, что чем больше содержание протеина в

организме, тем больше шансов пациента, страдающего раком, на смертельный исход. Правда, их опыты были проведены только в отношении рака груди. 205 женщин, перенесших операцию в связи с раком груди, наблюдались в течение 10 лет. Было установлено, что наименьшая выживаемость оказалась у тех 36 процентов больных, у которых было наиболее высокое содержание протеина. В ходе исследования высказывалось также достаточно обоснованное предположение, что протеин способствует возникновению метастаз и переносу рака на другие органы человеческого организма.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

тановить, нет ли в почках песка или камней, не увеличены ли они. В последнем случае требуется лечение в стационаре.

Если найдены песок или камни, то исследуется моча, чтобы определить, кислый или щелочной ее состав. В зависимости от этого назначается диета. В первом случае нужно исключить из питания все продукты, содержащие уксус, и кисломолочные, во втором - все молочные, уменьшить потребление мяса, не есть орехи. Ничего соленого, острого нельзя ни тем, ни другим. Полезны брусничные и клюквенные муссы, минеральная вода, но только по рекомендации врача.



МАССАЖ ВМЕСТО ТАБЛЕТКИ

Эта вечная головная боль! «Не знаю, куда голову деть к вечеру!» - как часто приходится это слышать. Стандартный вариант - горсти таблеток! Давайте попробуем помочь себе по-другому: при помощи определенных точек на нашем теле. Метод очень прост: слегка нажимая, помассировать пальцем перечисленные ниже точ-

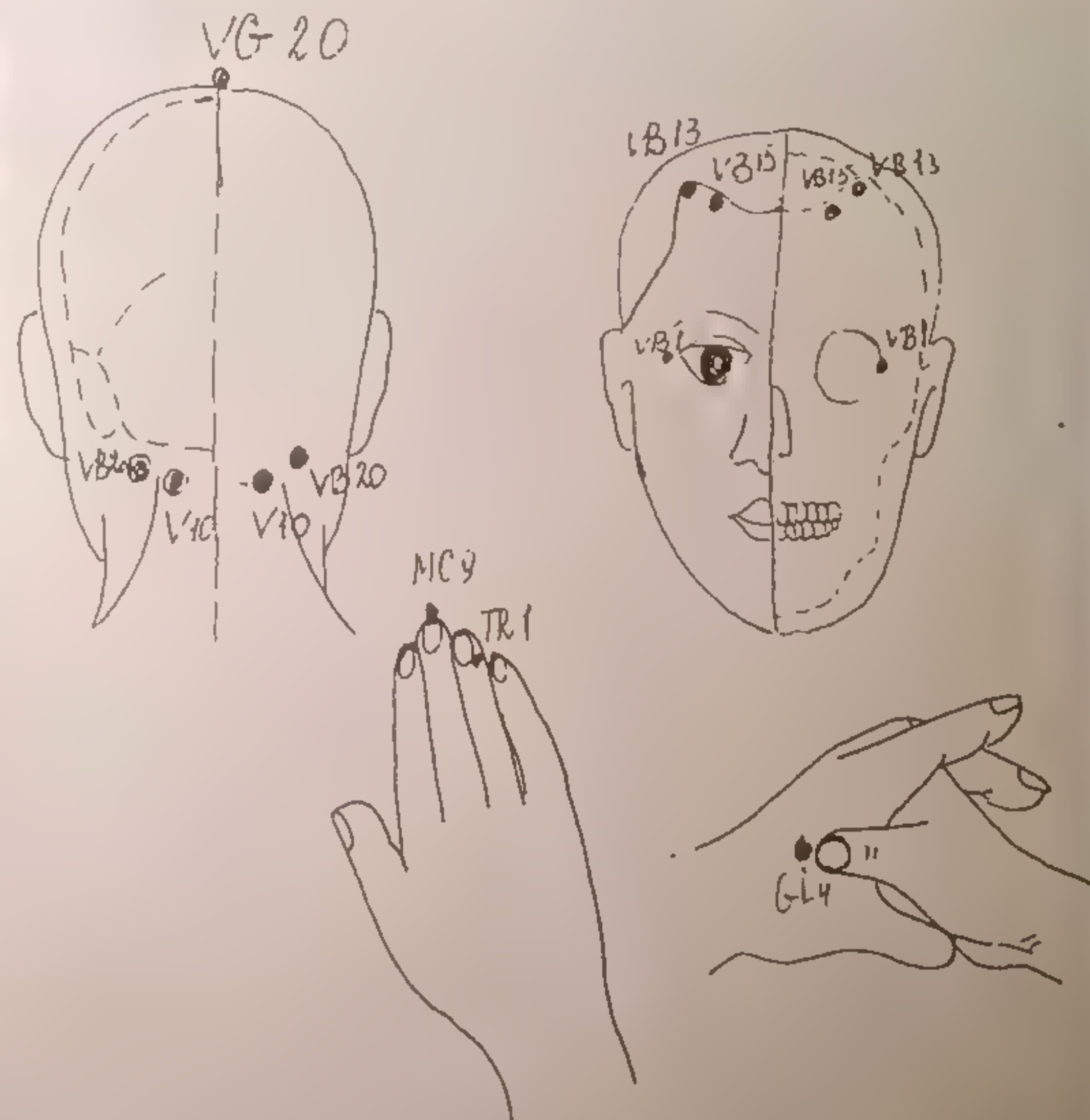
ки. Массировать точки можно с китайским бальзамом типа «Звездочки», «Ким».

Перечень точек для воздействия:

VG20 VB13 MC9 VB20 VB15 TR1 V10 VB1 GI4

Будьте здоровы!

Н.ДУДИНА, зав.диагностическим сектором медицинского центра «ЛИДО-НН».



ЭФФЕКТ ПЛАЦЕБО

Таинственная сила «эффекта плацебо» известна с давних времен, а заключается она в том, что больному под видом сильнодействующего лекарства дают таблетку или жидкость, в которых не содержится абсолютно никаких лекарственных средств. Несмотря на это, с многими больными от такой пустышки происходят самые настоящие чудеса - они выздоравливают! Психологический настрой, вера в лекарство включают внутренний механизм самоисцеления.

Самый любопытный случай действия «эффекта плацебо» был описан доктором Бруно Клопфером в конце 50-х годов. К доктору явился больной раком и потребовал широко разрекламированное в то время лекарство от рака - кребиозен. После приема этого лекарства опухоль больного мгновенно исчезла.

Однако через некоторое время больной прочитал в газетах, что это лекарство малоэффективно, и его опухоль снова появилась. Клопфер понял, что тут дело в самом больном, и предложил ему новый «улучшенный» вариант этого лекарства, который был обыкновенной водой... Дело снова резко пошло на поправку, и больной наверняка бы выздоровел, но, увы, он явно увлекался медицинскими проблемами и прочитал, что медики установили полную неэффективность кребиозена. Это сообщение имело роковое последствие: больной умер через несколько дней.

В наши дни «эффектом плацебо» можно объяснить тот невероятный факт, что у любого шарлатана, выдающего себя за целителя, обязательно найдутся случаи исцеления больных. Умело поставленная реклама, убедительность, таинственные манипуляции - некоторым этого оказывается вполне достаточно, чтобы расстаться со своей болезнью. Воистину, вера творит чудеса!

Федор ПЕРФИЛОВ.

Знаете ли вы правила употребления лекарств? Конечно, иногда о них рассказывает врач. Но далеко не всегда так подробно, как мы хотим сделать это сегодня.

Начнем с того, что точное время приема лекарств указывается на рецептах не случайно. Если вы хотите, чтобы лечение было действительно эффективным, не пейте таблетки когда попало.

Надо помнить не только то время, что проходит с момента приема до начала действия лекарства, но и продолжительность его действия. Во многом это зависит от естественных биологических ритмов, которым подчиняется человеческий организм.

Например, температура тела и артериальное давление могут претерпевать значительные изменения в течение суток. Гипертоники часто страдают от приступов повышенного давления в период с 9 до 15 часов. Следовательно, им необходимо лекарство, которое помогло бы облегчить это состояние именно в критический период.

Если врач прописывает больному однократный прием лекарства, целесообразно принимать его утром - один раз на целый день. Это относится к препаратам, содержащим возбуждающие вещества (такие, как кофеин и витамин С). Если принимать их во второй половине дня, возможно нарушение сна.

Некоторые лекарства вызывают сонливость. Естественно, их прием лучше отложить на вечер. Это касается антигистаминных препаратов. Некоторые вещества должны действовать в течение всей ночи, например, противоастматические лекарства. Их следует принимать между 18 и 20 часами.

При язве желудка медикаменты тоже рекомендуются принимать на ночь. Наилучшее

ТАБЛЕТКА НЕ КОНФЕТКА...

время для приема препаратов от язвы желудка - от 18 до 22 часов.

Детские лекарства в форме сладких сиропов тоже часто употребляют на ночь. Повышенное содержание сахара в этих препаратах способствует развитию кариеса. Поэтому ребенок непременно должен чистить зубы после сладкого лекарства.

При высокой температуре, тошноте или сильных болях хочется, чтобы лекарство подействовало как можно быстрее. Поэтому принимайте его натощак, за полчаса до еды или же спустя три часа после нее. Однако проверьте, не указано ли в аннотации, что лекарство нельзя принимать на голодный желудок.

Лекарство не рекомендуется принимать после плотной трапезы, так как его воздействие на организм может измениться. Два исключения из этого правила: лекарства от гастрита, предохраняющие слизистые от

раздражения, и сосательные пастилки.

Снотворные лучше принимать в перерыве между трапезами, ибо слишком плотный обед или ужин могут свести на нет их действие.

Нельзя глотать таблетку как конфету. Универсальное правило гласит: лекарство запивают как минимум одним стаканом воды. Она способствует скорейшему растворению препарата и не позволяет капсулам и таблеткам задерживаться в пищеводе. В то же время врачи не советуют запивать лекарства газированными напитками или фруктовыми соками, а также и молоком, которое может замедлить воздействие лекарства или снизить его эффективность.

Таблетки лучше принимать стоя, чтобы обеспечить их нормальное продвижение по пищеварительному тракту. Лежащим больным в момент приема лучше приподняться.

Андрей СПИРИН, доктор медицинских наук.

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?



За последние годы количество людей, страдающих головной болью, увеличилось в несколько раз. Причин тому мно-

ноющая, с чувством распирания, сжатия, покалывания, жжения

за: телевизор, компьютер, «запойное» чтение книг и т.д.

ро адаптируется к одному препарату и со временем привыкает

За последние годы количество людей, страдающих головной болью, увеличилось в несколько раз. Причин тому мно-
жество.

И все же, что нужно знать человеку, чтобы успешно бо-
роться с таким неприятным явлением, как головная боль? - с
таким вопросом мы обратились к кандидату медицинских наук
невропатологу Ивану Владимировичу КРАВЦОВУ.

АНАЛЬГИН НЕ ПАНАЦЕЯ, ЕСЛИ ЗАМУЧИЛА ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

- Большинство считает, что достаточно иметь набор обезбо-
ливающих препаратов-анальге-
тиков (анальгин, пенталгин, ба-
ралгин, седалгин, парацетамол
и др.), - и головная боль не
страшна. Но если бы вы знали,
какую иногда страшную цену
платят люди за свое невежество
в таком, на их взгляд, «простом»
вопросе!

К примеру, частые головные
боли (3-4 раза в месяц и чаще)
могут быть сигналом, что в моз-
гу произошли какие-то органи-
ческие изменения, и не только
в мозгу, но и центральной нер-
вной системе человека. Они
могут быть как приобретенно-
го, так и врожденного характе-
ра - ведь процент нормальных
родов за последние десятки раз!
Неблагоприятными факторами
могут быть токсикозы беремен-
ной, кислородное голодание
или удушье в родовых путях
плода по самым разным при-
чинам, прием беременной ле-
карств или алкоголя, вызыва-
ющих изменения в организме.
После наложения щипцов на
голову ребенка, облучение ра-
диационными источниками и
многое, многое другое!

- Как быстро эти травмы

могут дать о себе знать пос-
ле рождения?

- Бывает, очень нескоро, но в
будущем о себе заявят обяза-
тельно. Человек растет, а с ним
- и его патология. Иногда косвен-
ной причиной головных болей
становятся инфекции, перенесен-
ные в детстве (ангина, грипп,
ОРВИ), а также поражения цент-
ральной нервной системы - ме-
нингиты, энцефалиты и прочее.

- Какова же самая распро-
страненная причина возник-
новения головных болей?

- Изменение артериального
давления. Ведь 90% людей чет-
ко разделяются на гипертони-
ков и гипотоников. Поэтому в на-
стоящее время любимый диаг-
ноз врачей - «нейроциркуляр-
ная (вегетососудистая) дисто-
ния». Это, попросту говоря, на-
рушение тонуса сосудов, и в
первую очередь - головного
мозга. Все чаще у детей школь-
ного возраста выявляется повы-
шенное внутричерепное давле-
ние при обычном или понижен-
ном общем.

- Многие реагируют голов-
ной болью на резкие колеба-
ния погоды...

- Да, это так. Но в этих случа-
ях головная боль - необязатель-
но острая или тупая. Она скорее

ноющая, с чувством распирающего
сжатия, покалывания, жжения,
онемения, тяжести или, напро-
тив, пустоты. Да и настроение в
такие дни подавленное, раздра-
женное, все, как правило, «ва-
лится из рук».

У многих мучительные голов-

ные боли вызывают стрессы. Но
это, как правило, лишь внешнее
проявление уже имеющегося
невротического состояния, и
здесь нужна не таблетка, а
беседа с психотерапев-
том.

Иногда головная боль
проявляется как след-
ствие сексуальной неудов-
летворенности и интимно-
го дискомфорта. В этой
ситуации также может по-
мочь разобраться сексо-
патолог или психотера-
певт.

- Но если головные
боли совершенно изму-
чили человека?

- Причиной может быть
опухоль головного мозга.
Поэтому лучше не зани-
маться самолечением, а
сделать электроэнцефа-
лографию, реоэнцефало-
графию, осмотреть глазное
дно.

Головная боль часто со-
провождает и многие ин-
фекционные заболевания -
как реакция на высокую
температуру и воздействие
токсинов, которые выраба-
тывают бактерии и вирусы.

Не любит мозг и дли-
тельные нагрузки на гла-

за: телевизор, компьютер, «за-
пойное» чтение книг и т.д.

А тем, кому за 40, нужно время
от времени проверять внутриглаз-
ное давление. Кроме того, что оно
может провоцировать головную
боль, это еще предшественник
развития глаукомы.

Головную боль вызывает остео-
хондроз шейного отдела по-
звоночника, климакс и десятки
других причин. Однако нужно
запомнить главное: необходимо
выявить первопричину. То есть
то, что вызывает у вас подобные
боли, а не принимать, чуть что,
анальгин. Ведь, как известно,
запущенная болезнь лечится
дольше, да и денег на ее «лик-
видацию» потребуется со вре-
менем немало...

- А как на головную боль
воздействуют анальгетики?

- Анальгин и все его аналоги
не устраняют первопричину, а
лишь временно притупляют го-
ловную боль. И со временем
доза анальгетика вам будет
требоваться все большая (наш
организм, к сожалению, быст-

ро адаптируется к одному пре-
парату и со временем начинает
«требовать» все более сильно-
го). Помните также, что аналь-
гетики крайне негативно дей-
ствуют и на желудочно-кишеч-
ный тракт, и на печень, и на
почки, и на сердце! Нельзя
принимать без предваритель-
ного обследования и такие пре-
параты, как ноотропил, цереб-
ролизин, аминалон и т.п.

- А если человек ну ни в ка-
кую не хочет идти к врачу?

- Тогда вместо периодическо-
го приема анальгетиков прини-
майте безобидные сосудистые
препараты, такие как циннаре-
зин, кавинтон, трентал. И если
улучшения в вашем состоянии
все равно не наступает, идти к
врачу все равно придется.

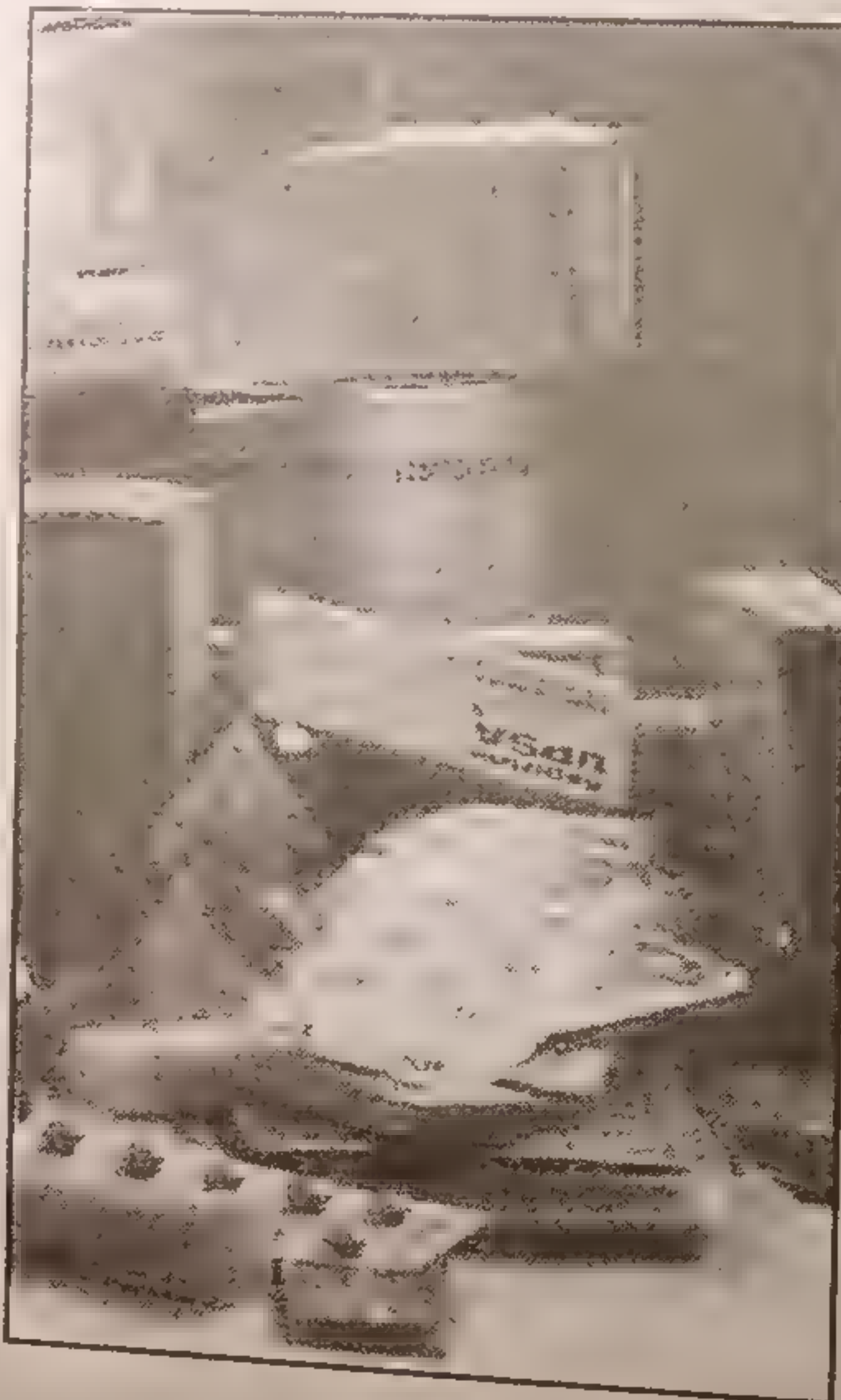
Беседовала Лариса
БЕЛОВА.

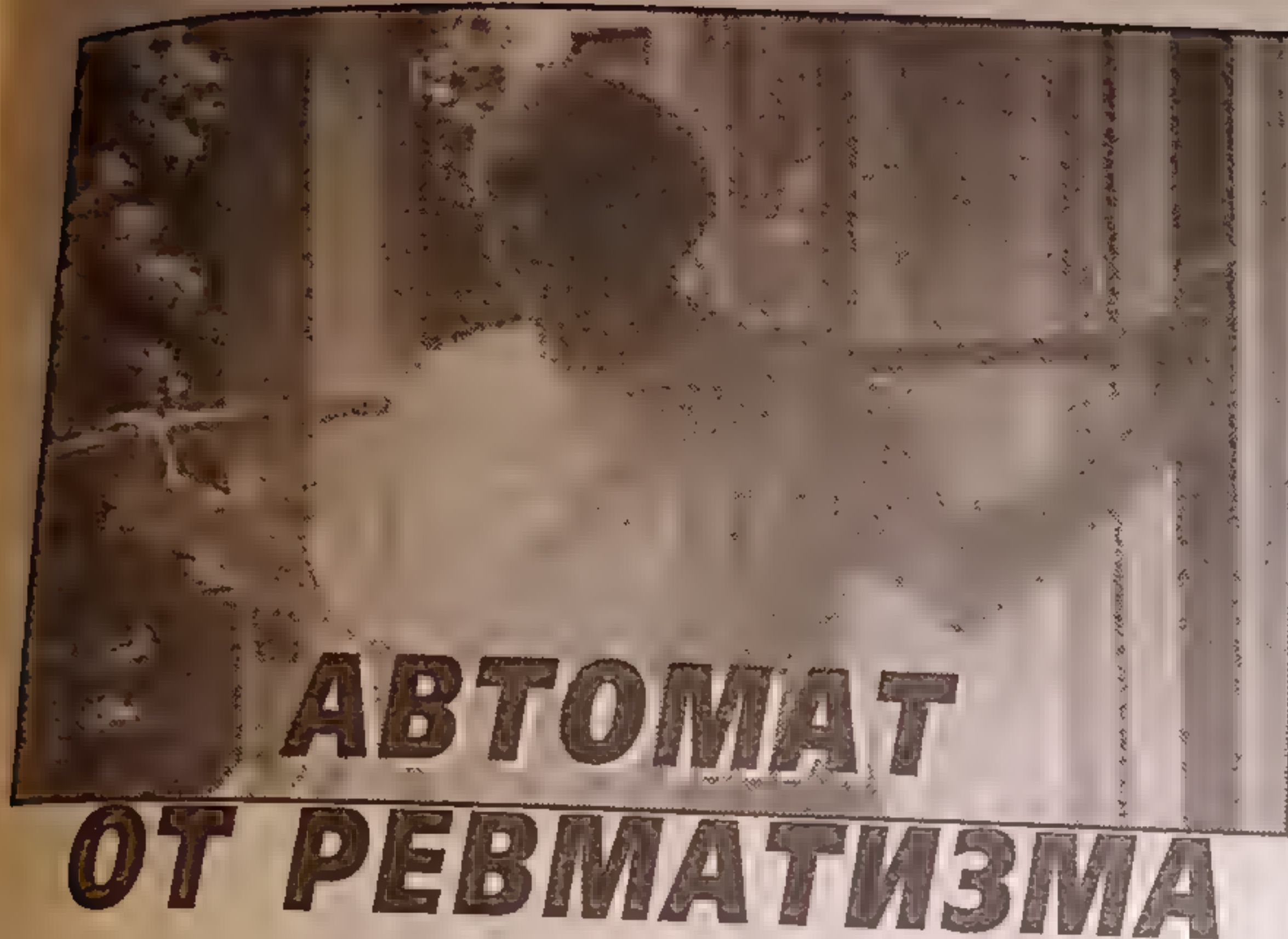
КРАПИВОЙ ПОНИЖЕ СПИНЫ

Научное обоснование полу-
чил в Самаре, если верить ме-
стной прессе, оригинальный
метод лечения импотенции, ко-
торый использовали древние
знахари. Они прописывали не-
радивым мужикам розги или
крапиву пониже спины. Ощуще-
ния от такого «лекарства», ко-
нечно, малоприятные, однако
современные специалисты
подтвердили, что оно на самом
деле помогает.

Оказывается, во время пор-
ки раздражаются рецепторы,
находящиеся в ягодичах и свя-
занные с соответствующими
нервными центрами мозга че-
ловека. Правда, сейчас врачи
воздействуют на них другими
способами. В основном это те-
рапевтические лазеры и део-
динамические токи.

ЭКСТРА-ПРЕСС.





АВТОМАТ ОТ РЕВМАТИЗМА

Ревматические боли в стопах, кистях рук тревожат многих людей, особенно пожилого возраста. Как избавиться от такого оружия, автор знаменитого АК (автомата Калашникова) Михаил Тимофеевич КАЛАШНИКОВ.

Не так давно на правой руке у меня начали неметь пальцы, между большим и указательным пальцами появилась подозрительная ямочка. Известный ижевский профессор внимательно осмотрел кисть, прошелся пальцами по всей руке до ключицы, пощупал шейные позвонки и «с удовлетворением» заключил: «Тут уж мало чем помочь можно. Возрастное...» Лекарственные препараты и процедуры, которые он назначил, и впрямь не помогли.

А я тут как раз читал книгу «Наука побеждать» генералиссимуса Александра Васильевича Суворова. И наткнулся на указания славного русского воина: «Бойся богадельни! Немецкие лекарства издали - тухлые, сплошь бесильные и вредные. Русский солдат к ним не привык. У вас есть в артелях корешки, травушки-муравушки».

«И - камешки!» - добавил я от себя. - Как я мог о них забыть! Дело в том, что однажды у меня заболела нога в стопе, я стал ходить с трудом. Врачи посоветовали: нужно месяц походить по морскому берегу. Я поехал, приступил к выполнению указания. Но... Дома ждала неоконченная работа - на четвертый день я

не выдержал безделья и засобирился назад, в Ижевск. Однако-таки рюкзак купил, набил его отборными - один в один - камешками.

Дома я установил на шкафах специальные лампы, на полу - специальный поддон - неглубокий деревянный ящик длиной в полтора метра и шириной в половину, на который высыпал привезенные с морского берега камешки. Утром похожу по «бережку» в плавках под лампами, потом задвину его под шкаф и - на завод.

И вскоре перестал прихрамывать!

Теперь же, когда занемели пальцы руки, я сделал несколько иначе. Переложил морские камешки в большой пластмассовый тазик - до самого его верха. Поставил тазик на перекладине над ванной. И лечусь так: левой рукой поливаю камни горячей водой из душа, а правую с усилием просовываю сквозь камни до самого дна. Пытаюсь как бы перемешать гальку сверху донизу.

Изобретение помогает даже таким, как я. Тем, кому за во-семьдесят.

Александр ГУБАНОВ.

ВКУСНЫЕ «ОТХОДЫ»

Мы так приучены, что ничего у нас не пропадает и не выбрасывается просто так: ни старые носки, ни картофельные очистки. О том, что это совсем не плохо, и вовсе не обязательно над этим смеяться, говорит хотя бы то, что «секреты стариков» все чаще становятся необходимы молодежи. И поэтому ваша газета делает доброе дело - заставляет вспомнить простые народные приметы жизни. Молодцы!

Я вот, со своей стороны, хочу напомнить, как полезна **кожура лимонов и апельсинов**. Это не



отходы, это полноценный продукт! Во-первых, из них получаются вкусные цукаты. Цедру добавляют в тесто, компоты, напитки, соусы - появляется пикантный, ароматический привкус. Сухие ли-

монно-апельсиновые корочки делают обычную заварку вкуснее, красивее и что самое главное - полезнее. Давно известно, что витаминов в кожуре в два-три раза больше, чем в мякоти самих плодов. А чем богаты цитрусовые? Конечно, витамином С, Р, каротином, калием, медью, фитонцидами. Да разве можно такую аптечку выбрасывать в мусоропровод?

О. ГРИГОРЬЯН, г. Москва.

Я хочу рассказать вам о своей приятельнице, вернее о том, как она из дряхлой старухи превратилась за год в «женщину в возрасте».

К своим 60-ти годам Ольга Михайловна была настолько плоха физически, что передвигать-

на рынке продает овощи с собственного огорода. Ходит по гостям и даже взяла внеклассные часы в школе - заниматься с двоечниками. Живет, сами видите, полноценной жизнью. Как же она добилась такого результата? А вот как.

что надо людям рассказать, как больная старуха вернулась к жизни почти здоровой женщины, сбросив с себя десять гнилых лет и 70 ненужных килограммов. Ольга велела не сообщать ее адрес, поэтому я тоже подписываюсь инициалами. Уж простите. Главное, мне хочется сказать тем больным пожилым людям, которые махнули на себя рукой - не отчаивайтесь. Как бы вам плохо не было, найдите в себе силы побороться. В принципе, и сил-то много не надо. Главное, желание. И тогда радость полноценной жизни снова вернется.

С уважением Ф.К., Нижегородская обл.

БОЛЕЗНИ ПОБЕЖДАЮТСЯ УМОМ И СИЛОЙ ВОЛИ

ся по улице могла, только крепко ухватившись за руль велосипеда. Еле-еле она, грузно переваливаясь с боку на бок и громко отдуваясь, вела возле себя пустой велосипед (или это он ее вел?), отправляясь в магазин за хлебом.

Впрочем, из дома Ольга Михайловна выходила в случае крайней необходимости, а так за нее все делал муж. При росте 1 метр 65 см она весила 140 кг.

Еще большим грузом нависли болезни: гипертония II степени, ишемия, артроз, тромбоз, флегма, грыжа, камни в желчном пузыре. Ее раздражал малейший шум, даже тиканье часов.

- Я просто захотела жить, - говорит сама Ольга Михайловна. Поняв, что с врачами ничего не получается (как похудеть, они ей сказать не могли, заговорили о лекарствах).



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

себя. - Как я мог о них забыть? Дело в том, что однажды у меня начались боли в стопе, я стал даже прихрамывать. Врачи посоветовали: нужно месяц походить по морскому берегу. Я поехал, приступил к выполнению указанного, но... Дома ждала неоконченная работа - на четвертый день я

ни горячей водой из душа, а правую с усилием просовываю сквозь камни до самого дна. Пытаюсь как бы перемешать гальку сверху донизу.

Изобретение помогает даже таким, как я. Тем, кому за восемьдесят.

Александр ГУБАНОВ.

Зубной камень мне совсем не мешает, а врач настаивает на его удалении. Разве его обязательно удалять, не испортятся ли от этого зубы?

А.ВЕЛИЧКО.

г.Киров.

Зубы испортятся в том случае, если вы не прислушаетесь к мнению врача и не удалите зубной камень. Ведь даже если пока и не возникает никаких болезненных ощущений, зубной камень оказывает неблагоприятное воздействие на окружающие ткани зуба.

ЗУБНОЙ КАМЕНЬ

В зависимости от того, где располагаются отложения, различают поддесневой и наддесневой зубной камень. Наддесневой находится выше десневого края, вокруг шейки зуба, а поддесневой формируется глубже, иногда даже по всей длине корня. В любом случае камень углубляет зубо-десневой карман и разрушает его эпителий. Он как бы отесняет десну от зуба, и в результате разрушаются ткани, удерживающие зубы, что приводит к их расшатыванию.

Кроме того, в углубленном зубо-десневом кармане и на зубном камне скапливаются остатки пищи, задерживается слизь, зубной налет, насыщенный микробами. В одном миллиграмме зубного налета, взятого с нечищенных зубов, насчитывается около 800 миллионов различных микроорганизмов. Среди них есть и болезнетворные, способные вызывать гингивит - воспаление десны. Десны начинают кровоточить, появляется неприятный запах изо рта.

Не пытайтесь снимать зубной камень иголками, булавками, другими острыми предметами. В этом случае вы действительно рискуете нарушить целостность



зубной эмали или поранить край десны и занести в рану инфекцию. Удалять зубной камень должен врач!

После того как зубной камень удален, надо особенно тщательно соблюдать гигиену полости рта. Ибо между уходом за зубами и образованием зубного камня существует прямая зависимость: установлено, что зубной камень чаще поражает зубы тех, кто пренебрегает элементарными гигиеническими правилами. Людям, предрасположенным к отложению зубного камня, рекомендуется чистить зубы пастой утром после еды и вечером. И кроме того, после каждой еды обязательно полоскать рот.

Предупредить образование зубного камня в какой-то степени помогает и употребление в пищу сырых овощей, фруктов. Хорошо взять себе за правило каждое утро делать «гимнастику» для зубов: погрызть сырую морковь, репку, ломтик свеклы, яблоко. Тщательное пережевывание твердой пищи способствует самоочищению полости рта, лучшему кровоснабжению десен и их укреплению.

и отправляясь в магазин за хлебом.

Впрочем, из дома Ольга Михайловна выходила в случае крайней необходимости, а так за нее все делал муж. При росте 1 метр 65 см она весила 140 кг.

Еще большим грузом нависли болезни: гипертония II степени, ишемия, артроз, тромбоз, флебит, грыжа, камни в желчном пузыре. Ее раздражал малейший шум, даже тиканье часов она не могла переносить - становилось дурно, лицо горело огнем. Врачи в ответ на все жалобы постоянно твердили: «Вам нужно худеть. Ваши беды от лишнего веса». Ольга Михайловна только отмахивалась. Друзья подсовывали ей всякие «оздоровительные» книжки, но ей от их чтения становилось скучно.

Надо сказать, что Ольга в прошлом учительница, грамотный человек, бывшая москвичка. И мы удивлялись, почему она к себе так безалаберно относилась. «Медицина обязана мне помочь», - упрямо твердила наша подруга. А между тем ей становилось все хуже и хуже. Да еще у мужа участились приступы сахарного диабета, он то и дело попадал в больницу и она оставалась одна, совершенно беспомощной.

И вот тогда Ольга Михайловна за себя испугалась. Кто станет за ней ухаживать, кто подаст этот пресловутый стакан воды, когда она окончательно слегет? В общем, в 1997 году она подошла к черте, за которой ее ожидало только долгое мучительное умирание. И это в 60 лет! Обозлившись на себя, на обстоятельства, которым так безвольно поддалась, Ольга Михайловна наконец-то решительно взялась за себя.

Чтобы вы не отнеслись скептически к методам ее самоизлечения и не говорили пренебрежительно: «Нашли чем удивить! Кто этих методов не знает?! Только вот помогают они мало», - я поэтому сразу сообщаю о результатах.

Через полтора года Ольга Михайловна весила уже 76 кг, исчезли почти все болезни, кроме артроза и тромбоза (на борьбу с ними она сейчас собирает силы и знания). Каждый день она час-два гуляет по поселку. Без велосипеда, конечно. Съездила в Москву к родственникам, а ведь из-за ухудшающегося физического состояния не была там 17 лет! По выходным

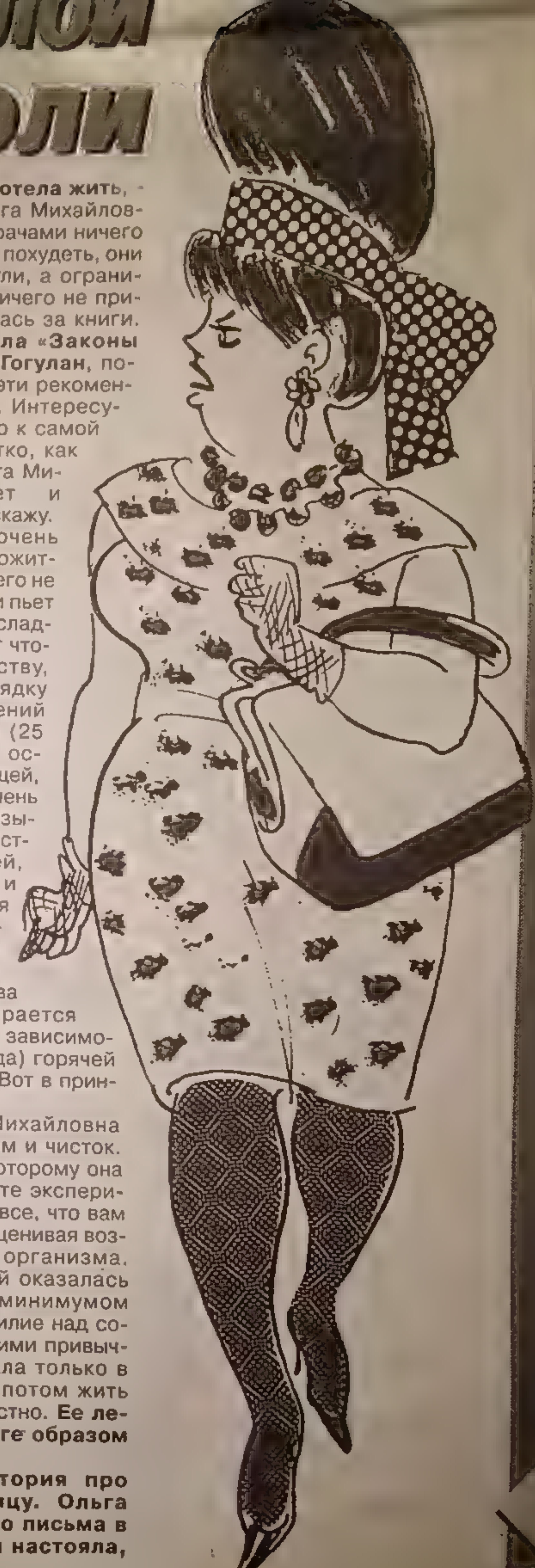
И СИЛОЙ ВОЛИ

- Я просто захотела жить, - говорит сама Ольга Михайловна. Поняв, что с врачами ничего не получается (как похудеть, они ей сказать не могли, а ограничения в питании ничего не приносили), она взялась за книги. И когда прочитала «Законы здоровья» Майи Гоголан, поняла, что именно эти рекомендации ей помогут. Интересующихся отправляю к самой книге, а вот коротко, как живет сейчас Ольга Михайловна (живет и здравствует), расскажу.

Встает она очень рано, рано же и ложится. До полудня ничего не ест, но при желании пьет воду или съест несладкое яблоко. Делает что-нибудь по хозяйству, потом делает зарядку из шести упражнений по системе Ниши (25 минут). Обедает в основном постной пищей, но от мяса, если очень захочется, не отказывается. Питание постное, много овощей, причем и вершки и корешки. Последняя еда не позже 20 часов. До этого еще раз делает зарядку по Ниши. Еще два раза в день обтирается (или обливается, в зависимости от времени года) горячей и холодной водой. Вот в принципе и все.

Худея, Ольга Михайловна обошлась без клизм и чисток. Главный вывод, к которому она пришла в результате эксперимента: есть можно все, что вам любо, но в меру и оценивая возможности своего организма. Для нее идеальной оказалась постная пища, с минимумом соли и сахара. Насилие над собой, своими прежними привычками, она допускала только в первые недели, а потом жить стало легко и радостно. Ее лечение стало в итоге образом жизни.

Вот такая история про мою приятельницу. Ольга была против этого письма в вашу газету, но я настояла,



ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ПОДАГРЕ

Подагра - это общее заболевание организма, обусловленное отложением в тканях организма особых химических веществ - мочекислых солей. Особенно тягостны при подагре бывают боли в суставах. Как должен питаться больной, страдающий подагрой?

Из пищи обязательно исключают субпродукты - это печень, почки, язык, мозги животных, мясо молодых животных (цыплята, телятина), жирные сорта мяса, рыбы, мясные и рыбные бульоны. Мясо и рыбу можно употреблять только в отварном виде. Мясные и рыбные блюда допустимы только не больше двух раз в неделю. Необходимо исключить из питания бобовые (горох, бобы, фасоль, чечевица), а также щавель и шпинат. Следует резко ограничить употребление животных жиров (сливочного и топленого масла, кулинарного жира, говяжьего, свиного, бараньего жиров).

Обратите внимание на обильное питье жидкостей - не меньше 2 литров в сутки. Поваренную соль ограничивают до 5 г в сутки. Перед сном надо обязательно выпить 1 стакан жидкости (некрепкий чай, кофе, чай с молоком или лимоном, соки). Обязательно проводите 1 раз в неделю разгрузочные дни (творожные, кефирные, молочные и фруктовые). При проведении разгрузочных дней также необходимо выпивать до двух литров жидкости. Не разрешается при подагре лечиться голодом, даже однодневное голодание не полезно.

Больной употребляет пищу, надо помнить, что...

Продукты, которые вредны при подагре

Мясо говяжье, телятина, баранина, свинина, копченая ветчина, мясной бульон (варившийся в течение двух часов), язык, мозги, говяжьи печень, почки, курица, гусь, треска, судак, щука, сельдь, шпроты, сардины, свежие стручки бобовых (горох, чечевица, бобы), белые грибы, грузди, шампиньоны, цветная капуста, шпинат.

Продукты, которые полезны при подагре

Молоко, сыр, куриные яйца, икра, картофель, морковь, салат, хлеб белый и черный, крупа гречневая, перловая, рис, пшено, овсяная мука, яблоки, груши, сливы, абрикосы, апельсины, виноград, лесные и грецкие орехи.

Э. СЕРЛИНА,
диетотерапевт, кандидат
мед. наук.

ГОЛОДАНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ АСТРОЛОГА

Сейчас многие практикуют голодание как один из способов улучшения здоровья и укрепления духа. Но мало кто знает, что голодание в разные дни приносит разные результаты. По древнейшей астрологической системе каждый день недели имеет свою планету-управителя, которая, в свою очередь, руководит определенными органами и функциями нашего тела. Зная свои проблемы и сферу влияния небесных тел, можно грамотно выбрать наилучший день для голодания или поста.

Понедельником управляет Луна. Она заведует пищеварительной системой, образованием и выделением жидкостей, молочными железами. Если вы хотите улучшить работу этих органов и систем, голодать лучше в понедельник. Под контролем Луны находятся и аллергические реакции, поэтому понедельник - самый подходящий день для голодания аллергиков.

Если голодать во вторник, можно укрепить мышечную систему, ведь вторник - день Марса,

заведующего мышцами. С Марсом связаны и инфекционные заболевания, острые воспалительные процессы, быстрота нашей реакции и даже алкогольная зависимость. Поэтому голодание во вторник поможет побороть инфекции, уменьшит острые воспаления, улучшит реакцию и застрахует от алкоголизма.

Голодание в среду способно нормализовать обмен веществ, побороть заболевания нервной и дыхательной системы, повысить умственные способности, так как этим днем повелевает подвижный и разумный Меркурий, планета воздушной стихии. Меркурий - планета вечной молодости, голод в среду будет способствовать омоложению.

Четвергом управляет Юпитер, дающий способности к расширению чего бы то ни было. Голодать в четверг полезно, если в организме существует комплекс заболеваний, которые повлекли за собой осложнения, или есть недуги, связанные с гиперфункцией органов, с избы-

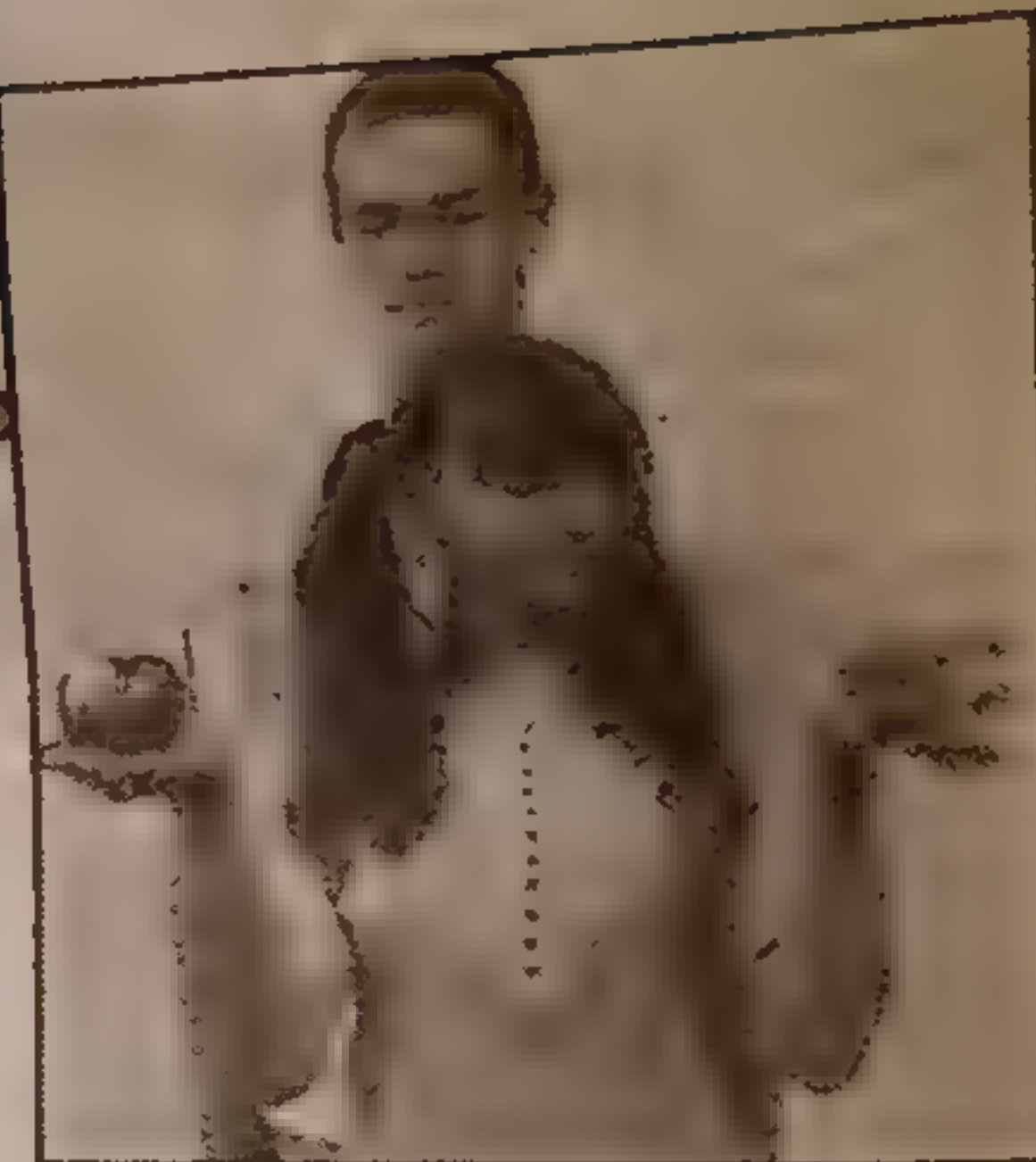
точным весом. Голод в этот день нейтрализует осложнения. Кроме того, Юпитер связан с печенью, потому голод в четверг улучшит ее состояние.

Хотите быть красивым? Голодайте в пятницу, ведь это день Венеры - планеты красоты. Она также заведует нашим горлом и почками.

Строгий, сухой Сатурн, управляющий субботой, поможет избавиться от проблем, связанных с костной системой. Голод в субботу эффективен для желающих быстро похудеть, ведь Сатурн - планета-ограничитель.

Чтобы улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, голодайте в воскресенье. Этим днем управляет Солнце, заведующее сердцем и кровью. Кроме того, Солнце в астрологии называют планетой радости и любви. Если воскресным постом или голодом очистить свое внутреннее Солнце, можно стать оптимистом, привлечь к себе чью-то любовь.

Елена МАЗОВА.



ЛЕКАРСТВА НА ТАРЕЛКЕ

Ученые наконец заговорили о том, что наша еда способна заменить многие лекарства. То, что мы едим, либо интенсифицирует процессы, ведущие к различным заболеваниям, либо обеспечивает организм противоядием от них.

Медики утверждают, что пища, которой нас кормили в детстве, может повлиять даже на химические процессы в мозгу, обрекая нас в пожилом возрас-

Антиоксиданты. Считается, что они помогают практически при всех хронических заболеваниях. Еда с высоким содержанием антиоксидантов - клубника,



фирные, молочные и фруктовые). При проведении разгрузочных дней также необходимо выпивать до двух литров жидкости. Не разрешается при подагре лечиться голодом, даже однодневное голодание не полезно.

Когда больной употребляет мясо и рыбу, надо помнить, что эти продукты следует принимать не более 150 г в сутки.

Каким лечебное питание должно быть в тех случаях, когда возникают острые боли в суставах?

Лучше на этот период вообще исключить мясные и рыбные продукты. Диета состоит из жидкой пищи: молоко, молочнокислые продукты, кисели, компоты, овощные и фруктовые соки, некрепкий чай с молоком или лимоном, овощные супы, жидкие каши. Полезны щелочные минеральные воды.



САЛЬМОНЕЛЛЕЗ

Времена, когда люди безбоязненно пили парное молоко или ели сырые яйца, увы, давно прошли. Сейчас в каждом необработанном продукте россияне склонны подозревать опасность. И страхи эти далеко не всегда безосновательны. Недостаточно строгий контроль за качеством продуктов, которые мы с вами потребляем каждый день, поставили на повестку дня такую серьезную проблему, как сальмонеллез. Об этом рассказывает доктор медицинских наук Лев Евсеевич БОДРОВ.

- Лев Евсеевич, что это за заболевание «сальмонеллез», и как оно протекает?

- Сальмонеллез - острая инфекционная болезнь, поражающая прежде всего желудочно-кишечный тракт. Протекать она может по-разному: как в легкой, так и в тяжелой форме, сопровождаемой обезвоживанием организма и ярко выраженной интоксикацией (высокой температурой, болями в животе, рвотой, жидким стулом).

Обычно заболевание длится 5-7 дней, однако тяжелая форма сальмонеллеза выводит человека «из строя» надолго - порой на несколько недель. Смертность от этого заболевания не очень высока - около 2%. Но главная опасность состоит в том, что обезвоживание организма и потеря солей, вызванные сальмонеллезом, могут привести к разного рода осложнениям, в частности

инфекционно-токсическому шоку, нарушениям функционирования сердечно-сосудистой системы.

- Вырабатывается ли у людей перенесших сальмонеллез, иммунитет к данному заболеванию?

- Да, однако довольно специфический. Существует около 2000 видов сальмонелл - возбудителей сальмонеллеза. А приобретенный в результате болезни иммунитет будет защитой лишь от того вида сальмонелл, который стал непосредственным «виновником» в данном случае, но не от остальных 1999 видов.

- А как происходит заражение?

- Чаще всего инфекция передается с пищей (при употреблении говядины, свинины, мяса и яиц домашней птицы - кур, уток, гусей). Однако «подхватить» ее можно и ухаживая за больным, страдающим сальмонеллезом.

- Можно ли уберечься от этого заболевания?

- Безусловно. Сальмонеллы не слишком «живучи». Они гибнут при кипячении - температура 100°C убивает их в течение минуты. Поэтому очень важная профилактическая мера - это добросовестная кулинарная обработка пищи. Поскольку узнать в домашних условиях, заражен сальмонеллами продукт или нет, просто невозможно (для этого нужна лаборатория), запомните несколько элементарных правил: ни в коем случае не обрабатывайте на одной разделочной доске сырое и вареное мясо.

Продукты в холодильнике распределяйте таким образом, чтобы соблюдалось так называемое «товарное соседство»: мясо с мясом, фрукты с фруктами. Причем мясо должно быть на одной полке, фрукты - на другой, но никак не рядом! Кроме того, не пейте сырое молоко (даже если очень хочется!) и не ешьте сырые яйца. Яичница-глазунья тоже довольно опасна, так как желтки при ее приготовлении не прожариваются. Иными словами, термическая обработка продуктов уберет вас от многих неприятностей, которыми чреват сальмонеллез.

Записала
Елена БАТЫРЕВА.

Ученые наконец заговорили о том, что наша еда способна заменить многие лекарства. То, что мы едим, либо интенсифицирует процессы, ведущие к различным заболеваниям, либо обеспечивает организм противоядием от них.

Медики утверждают, что пища, которой нас кормили в детстве, может повлиять даже на химические процессы в мозгу, обрекая нас в пожилом возрасте на болезнь Паркинсона или склероз. Думается, с этим списком будет полезно ознакомиться и нашим читателям.

Антибиотики. Продукты с бактерицидной активностью: чеснок, лук, яблоки, бананы, свекла, капуста, морковь, сельдерей, перец чили, кофе, клюква, имбирь, мед, корень солодки, хрен, липовый цвет, оливковое масло, слива, чай, вино, йогурт, горчица, семена.

Антикоагулянты. Аспирин, одно из самых эффективных средств разжижения крови, производится из коры ивы. Продукты с антикоагуляционной активностью - корица, виноград, рыбий жир, дыня, грибы, лук, чай, красное вино, тмин.

Антидепрессанты. Еда, оказывающаяся, может управлять и нашим настроением. Антидепрессанты содержатся в кофе, имбире, меде и шалфее.

Вяжущие средства (от поноса). Это сушеная черника, корица, чеснок, имбирь, корень солодки, рис, чай, мускатный орех.

Понижающие кровяное давление. Сосудорасширяющее и подавляющее выработку гормонов стресса действие оказывают сельдерей, чеснок, грейпфрут, оливковое масло, лук.

Противовоспалительные средства. Пища, полезная при астме и артрите, - черная смородина, яблоки, чеснок, имбирь, лук и шалфей.

Антиоксиданты. Считается, что они помогают практически при всех хронических заболеваниях. Еда с высоким содержанием антиоксидантов - капуста, морковь, перец чили, рыба, чеснок, имбирь, корень солодки, лук, апельсины, шалфей, шпинат, помидоры, арбуз.

Антитромбозные. Могут препятствовать образованию тромбов. В их числе - перец чили, чеснок, имбирь, виноградный сок, лук, красное вино.

Антиязвенные. Бананы, капуста и другие овощи, инжир, имбирь, корень солодки, чай.

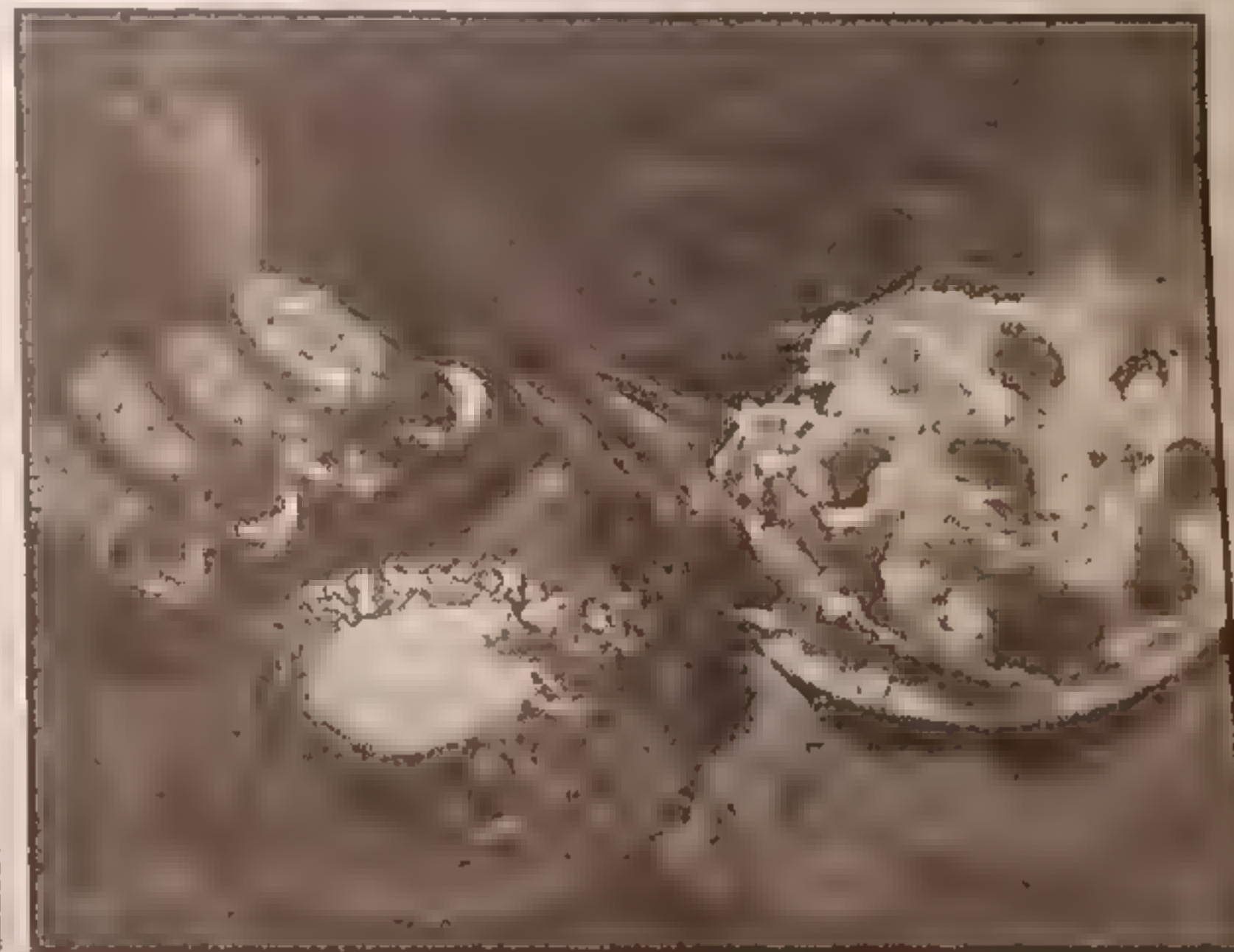
Ветрогонные. Травы и пряности издавна использовались против метеоризма. Способствуют удалению газов из желудка анис, кинза, укроп, чеснок, перечная мята, шалфей.

Иммуностимуляторы. Потребление йогуртов стимулирует по меньшей мере два компонента: гамма-интерферон и естественные клетки-убийцы. Этому способствует и чеснок.

Болеутоляющие. Слабый болеутоляющий эффект имеет кофеин, а кроме него чеснок, имбирь, корень солодки, лук, перечная мята и сахар. Испытанное народное средство от зубной боли - экстракт из перца на десны.

Снотворные. Некоторые натуральные успокоительные средства воздействуют на рецепторы мозга аналогично морфию. Продукты с успокоительным эффектом - гвоздика, тмин, имбирь, мед, лук, кожура апельсина, шалфей, сахар.

И напоследок еще один совет: выбирайте фрукты и овощи интенсивной окраски. Чем сильнее окраска - тем больше антиоксидантов! Это красный и желтый лук, а не его белые разновидности, красный виноград, а не белый или зеленый... Антиоксиданты - прекрасные помощники в борьбе с болезнями и старением.



ЧТО-ТО

НОВЕНЬКОЕ



«ГЛАЗ НА ВИНТИКАХ»

Новый метод устранения близорукости у взрослых людей разработан и успешно применяется голландскими медиками из Академической больницы в Гронингене. Для этого в роговицу глаза с двух сторон от зрачка вживляются миниатюрные дужки, с помощью которых проводится регулировка выпуклости роговицы - линзы глаза.

В отличие от лазерной операции, широко применяемой в мировой практике, этот способ позволяет корректировать выпуклость роговицы и в процессе жизни человека. Например, в случаях последующего возрастного ухудшения зрения. Вся операция занимает не более 40-45 минут.



КАК ВАС ТЕПЕРЬ НАЗЫВАТЬ?

Не все, оказывается, гладко в небесной канцелярии. По подсчетам индийских ученых, до пяти процентов людей ра-

ОШИБОЧКА-С...

Многие полагают, что сахар является причиной диабета. Но ничего не может быть дальше от истины, и это только один из медицинских мифов, держащих людей в невежестве относительно своего организма и хорошего здоровья. Ниже приводятся наиболее распространенные мифы на медицинскую тему.

МОЛОКОМ ЛЕЧАТ ЯЗВУ. Это не так, молоко повышает выработку организмом кислоты и усугубляет язву.

В МАЙОНЕЗЕ МНОГО ХОЛЕСТЕРИНА. На деле это не так. Столовая ложка диетического майонеза содержит только пять миллиграммов холестерина. По данным Американской ассоциации сердечно-сосудистых заболеваний, человек без вреда для себя может потреблять его до 300 миллиграммов в сутки.

ЕСЛИ ВЫ СКАШИВАЕТЕ ГЛАЗА В ПЕРЕНОСИЦЕ, ТО СТАНЕТЕ КОСОГЛАЗЫМ. Люди, у которых достаточно упругие мышцы, чтобы скосить глаза, менее всего станут косоглазыми.

СОЛНЕЧНЫЙ ЗАГАР БЕЗОПАСЕН. Даже малые дозы солнечного света повышают риск заболеть раком кожи.

ПРИ УКУСЕ ЗМЕИ НАДО ИЗ РАНКИ ВЫСОСАТЬ ЯД. Это самое плохое, что можно придумать, рот полон бактерий, способных инфицировать рану.

ОДЕВАЙТЕСЬ ТЕПЛЕЙ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ. Абсолютно нет никакой связи между температурой от простуды и болезни. Люди, дрожащие в холодный день, не обязательно схватят грипп скорее тех, кто остается дома у гудящего огня.

ЧТЕНИЕ ПРИ СЛАБОМ ОСВЕЩЕНИИ ИСПОРТИТ ГЛАЗА. У вас может заболеть голова при чтении в потемках, но зрение не испортится.

ОТ ШОКОЛАДА БЫВАЮТ УГРИ. Ни одно из официальных исследований не обнаружило связи между прыщами и шоколадом.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

НЕ СПИТЕ С ТЕЛЕВИЗОРОМ

У вас нет цветного телевизора и с вашими доходами никогда не приобрести микроволновую печь - мечту каждой домохозяйки? Не спешите расстраиваться! Прежде послушайте, что думает по поводу этих современных сверхудобств доцент Волгоградского медицинского института Наталья МАЛЬЦЕВА.

приборы в черно-белом варианте. Но если вы все же не хотите расстаться со своим дорогостоящим, радующим глаз чудом, проследите, пожалуйста, хотя бы за тем, чтобы дети в комнате, где стоит телевизор, играли как можно меньше.

Очень мощный потенциал отрицательной энергии нагнетает еще один дар цивилизации - микроволновая печь. Я понимаю,

них, а одновременно и самый модный и дорогостоящий, - пенопласт. Именно он «успешнее» всего медленно, но верно разрушает нервную систему человека. Откажитесь от этого действительно красивого бытового материала, и взамен вы получите куда более ценные вещи: душевный покой, ясность восприятия



Не бывало ли у вас достаточно длительных периодов апатии и какой-то почти хронической усталости? По утрам - тяжелая голова, вялость и настолько сильная физическая слабость, что встать не хочется вовсе... Это знакомо едва ли не каждому современному человеку при этом рискнете ли вы при этом рискнете обратиться к врачу, непременно

кими полями вообще, а с вполне определенным, реальным электромагнитным полем, создают которое электрические приборы: лампы, холодильники, телевизоры. Это поле вполне можно отнести к факторам негативной энергии, поскольку оно резко снижает защитные функции организма и угнетает психику.

Если в вашей квартире с утра

но длительных периодов апатии и какой-то почти хронической усталости. В утрам - тяжелая голова, вялость и настолько сильная физическая слабость, что вставать не хочется вовсе... Это состояние знакомо едва ли не каждому современному человеку. И если вы при этом рискнете обратиться к врачу, непременно получите банальный диагноз - вегето-сосудистая дистония.

И если это ошибка, не спешите обвинять специалистов. Вы, конечно, слышали о биопатогенных зонах - местах, неблагоприятных для человека. Не сомневаюсь, что неоднократно слышали и весьма туманную, на мой взгляд, формулировку: «Пространство вокруг нас заполнено всевозможными энергетическими полями...» Попробуем ее конкретизировать.

Дело в том, что мощный энергетический вампир, причем в непосредственной близости от любого современного человека, действительно существует. И связано это явление не с энергетичес-

кими приборами, а с вполне определенным, реальным электромагнитным полем, создают которое электрические приборы: лампы, холодильники, телевизоры. Это поле вполне можно отнести к факторам негативной энергии, поскольку оно резко снижает защитные функции организма и угнетает психику.

Если в вашей квартире с утра до вечера включено радио, затем к нему присоединяется телевизор, а в каждом углу сияет светильник, не стоит удивляться, что к вечеру у хозяев падает настроение.

Прежде всего ни в коем случае не спите в той комнате, где находится цветной телевизор. А еще лучше - поменять его на обычный черно-белый - куда менее вредный...

Специально для скептиков приведу всего один факт.

Несмотря на то, что весь мир вроде бы предпочитает именно цветные телевизоры, ряд стран, в частности Германия, уже несколько лет закупают у нас эти

приборы в черно-белом варианте. Но если вы все же не хотите расстаться со своим дорогостоящим, радующим глаз чудом, проследите, пожалуйста, хотя бы за тем, чтобы дети в комнате, где стоит телевизор, играли как можно меньше.

Очень мощный потенциал отрицательной энергии нагнетает еще один дар цивилизации - микроволновая печь. Я понимаю, что в быту она, с точки зрения большинства домохозяек, незаменима. Но поверьте, что лучше возиться с обедом у обыкновенной плиты, чем потом жаловаться на плохой сон и аппетит. В случае, если мои аргументы вас не убедили или печь уже куплена, опять же в первую очередь, не надо впускать на кухню детей во время приготовления пищи, а после того, как процесс завершен, не забудьте как следует проветрить помещение.

Еще один очаг чуждой энергии в вашем жилье - отравляющие выделения всевозможных полимеров. Самый вредный из

них, а именно полистирол, - пенопласт. Именно он «успешнее» всего медленно, но верно разрушает нервную систему человека. Откажитесь от этого действительно красивого бытового материала, и взамен вы получите куда более ценные вещи: душевный покой, ясность восприятия, возможность накапливать, а не терять энергию.

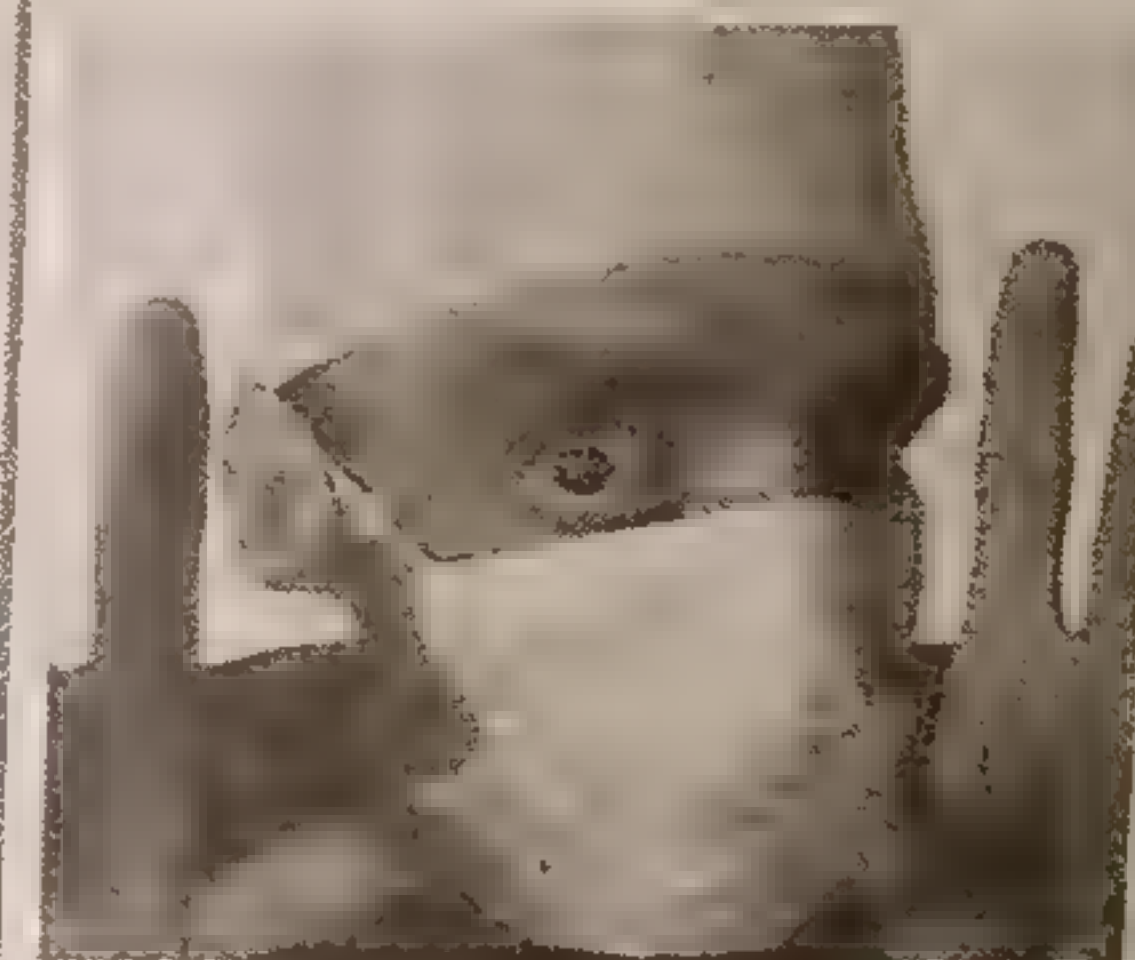
И последнее. Не заклеивайте окна на зиму! Если ваша квартира несколько месяцев в году загерметизирована не хуже подводной лодки, чуждые человеческому жилью образования усиливаются и без того неблагоприятный фон, а отрицательная энергия бьет хозяев безошибочно - по самым слабым местам. Сами создайте себе безопасную среду, потому что сделать это действительно можете только вы.

Ирина ЛАПШИНА.
© «Новости науки».

ТЕПЕРЬ НАЗЫВАТЬ?

Не все, оказывается, гладко в небесной канцелярии. По подсчетам индийских ученых, до пяти процентов людей, переживших остановку сердца и побывавших в состоянии клинической смерти, возвращаются в

наш мир совсем другими людьми. Медики приводят в пример один из последних случаев, когда 17-летняя девушка из Венгрии, «умерев» талантливым математиком, «проснувшись» неграмотной испанской девчонкой.



ГИПНОЗ-НАРКОЗ

Лучше всякого снотворного действуют успокаивающие слова, иначе - вместо наркоза применяют гипноз. Такой метод стали использовать в отделении хирургии верхних конечностей флоридской больницы «Jackson Memorial». На гипноз согласилась и 63-летняя пациентка Мария Мендес, которой оперировали правую руку. Вместо анестезиолога в операционной возле нее была психолог доктор Джуди Лашер.

Этот метод хирурги клиники мотивируют результатами новейших исследований. Выяснилось, что после операций, сделанных под гипнозом, так называемые постоперативные осложнения наблюдаются значительно реже. Подобный результат дало и другое исследование. В 50 процентах случаев заживление проходило быстрее, чем после операции под наркозом.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

Помните ли вы о необходимости ежегодных визитов к лечащему врачу. Как правило, мы обращаемся к медицинской помощи, когда уже поздно предупредить болезнь или затормозить ее развитие. А между тем иногда лишь переменой стиля жизни, диетических привычек мы можем сохранить собственное здоровье и сэкономить немалые средства на дорогостоящие ныне лекарственные средства.

Итак, какую избрать тактику для упреждения возможных заболеваний?

Стоматологическое обследование. Регулярные визиты к зубному врачу каждые полгода. Опытный стоматолог может выявить на ранней стадии и такие заболевания, как рак, язву слизистой оболочки, не говоря уж о

кариесе и парадонтозе

Проверка зрения. Полезно приходить к окулисту не только за новыми очками или линзами, но и для раннего выявления такого коварного заболевания, как глаукома,

никак не проявляющегося на ранней стадии, но ведущего к полной потере зрения и инвалидности. Высокое давление и высокий уровень холестерина, а также первые признаки катаракты могут быть обнаружены при визите к окулисту, который нужно повторить через 2 года.

Кровяное давление. Это первое, на что обращает внимание ваш лечащий врач. Если не выявить и не лечить гипертонию, то она может привести к

ческим клеток, ведущих к образованию раковых заболеваний.

Ряд тестов необходим, если вы решили забеременеть. Анализ крови необходим для диагностики анемии и иммунитета к краснухе. Ваш доктор должен сообщить вам о превентивных мерах, чтобы не повредить плоду такими инфекционными заболеваниями, как, например, листериоз от недоброкачественного творога.

Женщинам старше 55 лет следует каждые три года подвергаться **маммографическому обследованию** (рентгену груди) для выявления рака. У молодых женщин в 90% всех случаев раннее выявление опухоли происходит при домашнем обследовании, рентген им не назначается.

Обследование мужчин. Рак яичек легко излечивается при ранней диагностике, и все мужчины должны проходить проверку, особенно эффективную после горячей ванны или душа. Заболевание простаты на ранней стадии проявляется как затрудненное мочеиспускание. Как можно скорее следует сообщить об этом врачу.

Дополнительное обследование. Если у врача появились подозрения на сердечное заболевание, он может рекомендовать вам снять «стрессовую» ЭКГ, то есть электрокардиограмму, проверяющую работу вашего сердца под нагрузкой.

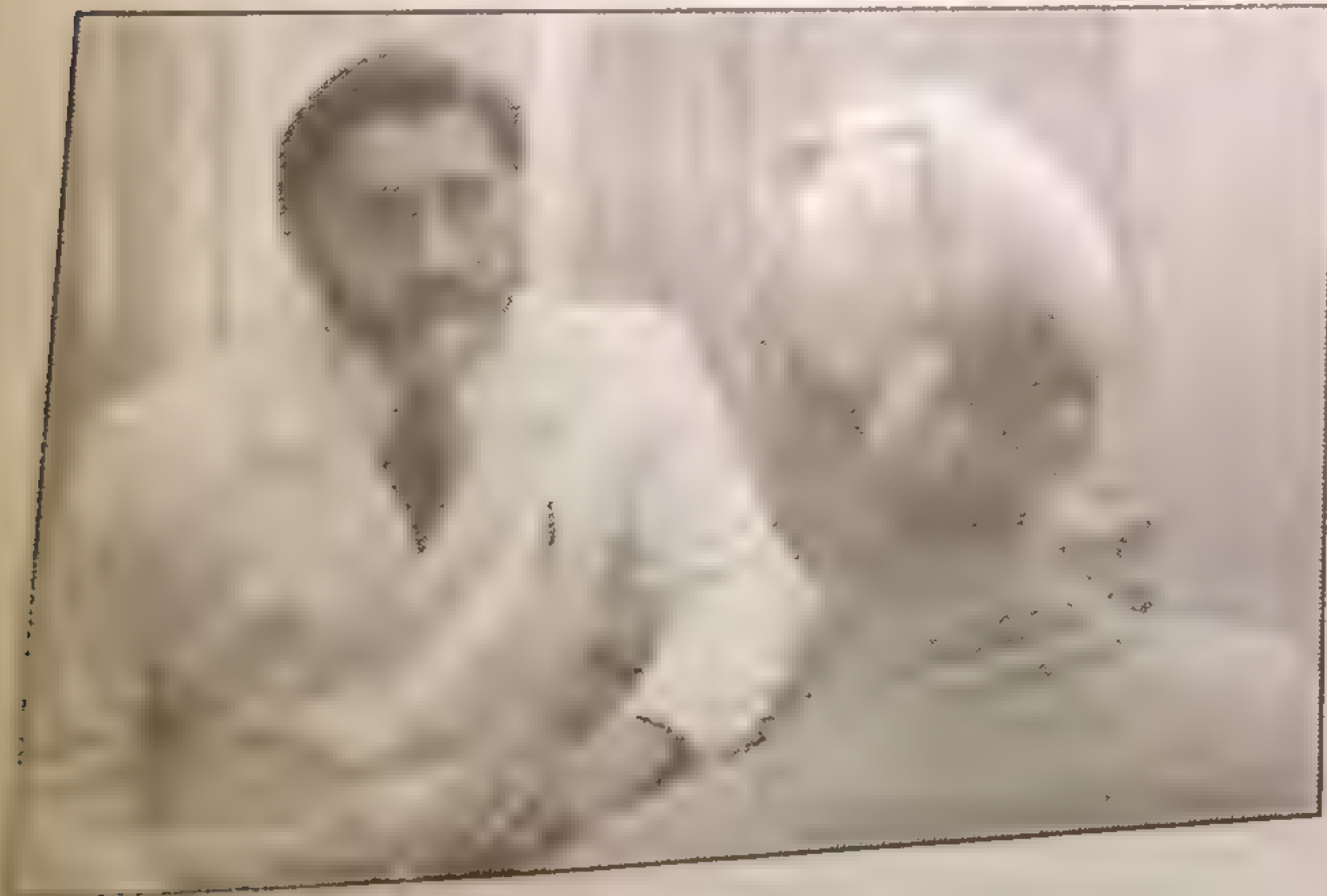
Елена РУДЕРМАН.

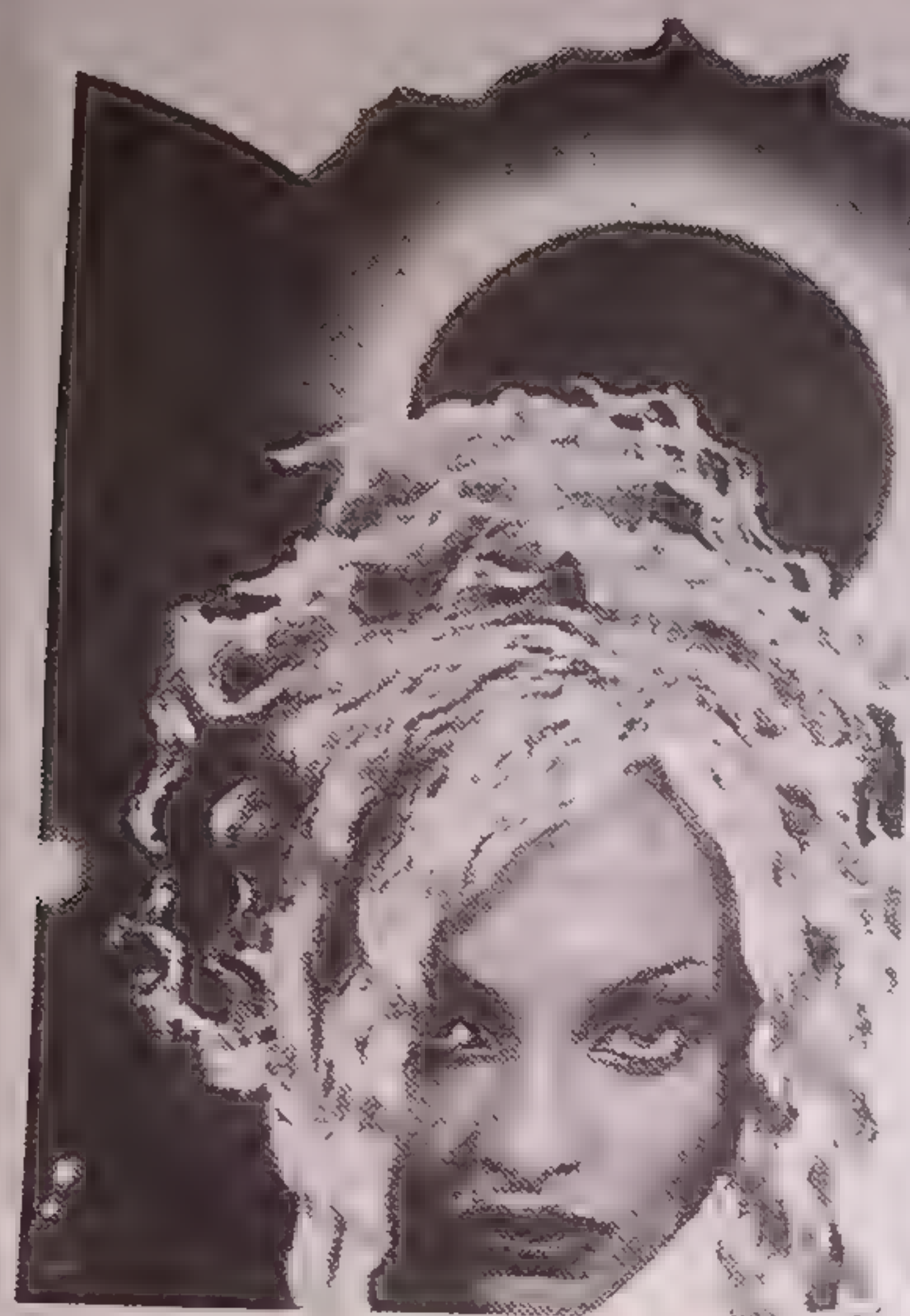
СХОДИ К ВРАЧУ, ПОКА ЗДОРОВ

сердечно-сосудистым заболеваниям, болезням почек и инсульту. Особенно необходимы проверки давления женщинам, принимающим противозачаточные таблетки.

Анализ крови. Это стандартная проверка функционирования ваших почек, печени и способ выявления анемии.

Гинекологический осмотр необходим каждые три года для ранней диагностики патологи-





ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ВТОРНИК, 30 ЯНВАРЯ.

Прекрасный день для лечения несложных болезней, требующих «ударного» воздействия. Возможны обострения болей в спине. Не рекомендуется посещение зубного врача. Ночью можно увидеть вещий сон.

СРЕДА, 31 ЯНВАРЯ.

День, благоприятный для изготовления лекарственных препаратов. Успешны поездки, обучение, дыхательные практики и чистки кишечника. Уязвимость щитовидной железы.

ЧЕТВЕРГ, 1 ФЕВРАЛЯ.

Непростой день, когда защитные силы организма ослабевают. Полезно посетить храм, читать молитвы и заговоры от пор-

ЗЛОСЧАСТНЫЕ ШЕСТЕРКИ

Все шло хорошо в жизни 55-летнего австралийца Барри Куртни - любящая жена, хорошая работа. Несчастья обрушились, когда он приобрел по дешевке подержанный «фольксваген» с номером HFR-666. Через два дня ограбили его мастерскую, украв инструменты и запчасти на 3 тысячи долларов. Через неделю во время первой поездки на новой машине его жена умирает.

У еще не пришедшего в себя от горя Барри случился пожар в доме, убытки от которого составили почти 50 тысяч долларов. Затем он сломал ногу, а через месяц ослеп на левый глаз. Один знакомый, верящий в магию чисел, предложил Куртни сменить номер автомобиля. Тот последовал совету, и кончились все его несчастья.

СМЕХОТЕРАПИЯ

Врач уточняет у больного:

- Итак, каждую ночь вам снится одно и то же чудовище, которое кричит, бросается на вас, бьет по голове? Ну а утром это страшное видение исчезает?

- Что вы, доктор. Вся беда в том, что утром оно обычно кричит: «Вставай, лежебока! Веди

в детский сад ребенка!»

На консультации у врача.

- Доктор, с моим мужем не все в порядке...

- ??

- Он часто разговаривает сам с собой.

- Не стоит так переживать, ма-

дам. В наше беспокойное время это не такое уж редкое явление.

- Но, доктор, мой муж разговаривает сам с собой по телефону.

Родственники прооперированного больного вручают хирургу гонорар.

Один из родственников:

- Скажите, доктор, он будет жить?

Хирург:

- Пока - нет.

ФЕВРАЛЬСКИЕ МЕТАНИЯ

ПРОГНОЗ ОТ ИРИНЫ ГУЩИНОЙ



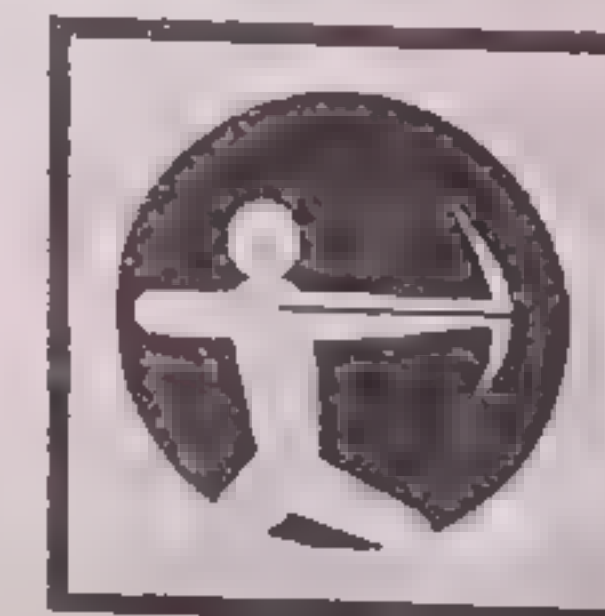
ОВЕН. Психическое и физическое напряжение будут преследовать вас весь месяц. 9 и 15 февраля избегайте переутомления, во всяком случае стоит ограничить время работы за компьютером. 3 и 12 существует опасность травм, могут беспокоить и уши. 4, 11 и 25 февраля - хорошие дни для грязевых масок, ванн, посещения косметического кабинета.

ТЕЛЕЦ. Окружение бросит вызов, но вы ответите погруженностью во внутренний мир. Если к этому добавить про-



ЛЕВ. Не исключено, что вы столкнетесь с необычным ощущением незащищенности и уязвимости. Это заставит вас быть более агрессивным и может привести к обострению язвенной болезни. 9-10 захочется проверить на прочность свои отношения с деловыми партнерами. После 14 общение с детьми выйдет на первый план. А 18 и 22 последите за своим сердцем.

ДЕВА. Весь месяц вы будете проявлять лихорадочную активность. испы-



СТРЕЛЕЦ. Радость любви и творчества скрасит ваши будни. Не стесняйтесь проявлений здорового эгоизма в отстаивании своей самобытности 14 и 18. В начале месяца возможны недомогания, связанные с хроническими и наследственными заболеваниями. 4, 10, 15 - самые благоприятные дни для исповеди, раскрытия своих потаенных мыслей и чувств.

КОЗЕРОГ. Здоровье и самочувствие тесно



ЕВТИХИЕВ

Евстихий - счастливый (греч.). Фамилии, образованные от этого имени, хорошо иллюстрируют различные изменения, которые могло претерпеть крестильное имя на русской почве: Автухов, Алтуфьев, Алтухов, Антифеев, Евстифеев, Евтихеев, Евтихов, Евтихьев, Евтюхов, Естифеев, Ефтифеев, Овтухов, Олтухов. Ну какая бы, вроде, связь между Олтуховым и Евтихеевым?! Нет - однофамильцы!

ЕВТРОПОВ

От крестильного имени Евтропий - благонравный (греч.). Его разговорные формы: Антроп, Антроха, Антруша, Атрошко - дали жизнь фамилиям: Антропов и Антропов, но их происхождение от редкого имени Антроп.

ЕГИН

Ега - так называют на Урале шубу из собачьей или козьей шкуры, а на Алтае - из меха козули. Ясно, что фамилия произошла от прозвища человека, что носил такую шубу (или был найден как подкидыш, завернутый в шубу). Другая возможность возникновения фамилии связана с именем Ега как уменьшительным от Егор (Георгий) - земледelec (греч.). Родственная фамилия Ега-

день, благоприятный для изготовления лекарственных препаратов. Успешны поездки, обучение, дыхательные практики и чистки кишечника. Уязвимость щитовидной железы.

ЧЕТВЕРГ, 1 ФЕВРАЛЯ.

Непростой день, когда защитные силы организма ослабляются. Полезно посетить храм, читать молитвы и заговоры от порчи. Высокая чувствительность горла и верхушек легких. Не переохлаждайтесь! Сны не сбываются.

ПЯТНИЦА, 2 ФЕВРАЛЯ.

Хороший день для начала новых дел. Сохраняется высокая чувствительность горла и щитовидной железы. Эффективно лечение с помощью средств традиционной медицины, экстрасенсорное воздействие. Очень хорошо сегодня посетить баню, сауну.

СУББОТА, 3 ФЕВРАЛЯ.

Очень мощный день, требующий осторожности, - можно переоценить свои силы. Полезны очистительные процедуры. Повышена чувствительность нервной системы. Очень вредно сегодня курить. Приснившееся может сбыться.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 4 ФЕВРАЛЯ.

Сегодня надо быть внимательным к себе: по незначительным признакам можно отследить приближение болезней. Хорошо проходит диагностика, особенно сердечно-сосудистых заболеваний. Нельзя сердиться, плакать, расслабляться.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 5 ФЕВРАЛЯ.

Подходящий день для обучения, контактов в группе. Начало большинства новых дел неудачно. Повышается чувствительность желудка - нежелательно как переедать, так и голодать. Придерживайтесь диеты. Сны не сбываются.

работы за компьютером. 3 и 12 существует опасность травм, могут беспокоить и уши. 4, 11 и 25 февраля - хорошие дни для грязевых масок, ванн, посещения косметического кабинета.

ТЕЛЕЦ. Окружение бросит вызов, но вы ответите погруженностью во внутренний мир. Если к этому добавить процедуры, очищающие организм, то любые бури вам нипочем. Благоприятны для таких процедур 3-4, 10-11, 15 и 25 февраля. Наиболее опасен в плане заболеваний - период с 19 по 22 февраля. Возможны повышение температуры, проявления аллергических реакций и нарушение обмена веществ.

БЛИЗНЕЦЫ.

Ваше самолюбие подвергнется серьезным испытаниям, а настроение будет колебаться как флюгер на ветру.

Особенно эмоционально напряженным окажется период с 14 по 22. Он пройдет менее болезненно, если в начале месяца (3-4, 10-11) вы сумеете проявить свой творческий потенциал, способность работать в команде. 3 и 10 февраля реальна опасность инфекционных заболеваний, повышения температуры, а 3, 12, 13 - травм голеностопа, обострения радикулита, остеохондроза.

РАК. Вас ждут глубокие переживания и таинственные откровения. Сердце не раз будет учащенно биться, особенно в первые 10 дней месяца. Все это будет происходить на фоне гормональной бури, особенностью которой вы почувствуете 3 и 10 февраля. В конце месяца (19-20) внутреннее напряжение может проявиться лихорадочным состоянием, обострением заболеваний печени.



привести к обострению язвенной болезни. 9-10 захочется проверить на прочность свои отношения с деловыми партнерами. После 14 общение с детьми выйдет на первый план. А 18 и 22 последите за своим сердцем.

ДЕВА. Весь месяц вы будете проявлять лихорадочную активность, испытывая жесткий цейтнот. Конечно, это приведет к повышенной нагрузке на сердце (особенно в период с 5 по 9) и нервную систему (неблагоприятны 15 и 22 февраля). 14-19 возможна боль в желудке. Справиться со всем этим поможет эмоциональная поддержка друзей, которую вы ощутите во всей полноте 11, 18 и 25.



ВЕСЫ. Несмотря на взлет творческой активности, вас будет беспокоить чувство невыполненного долга. Наиболее остро почувствуете это по отношению к детям 12 и 13. 9 февраля боль в области сердца заставит вас серьезно подумать о здоровье.

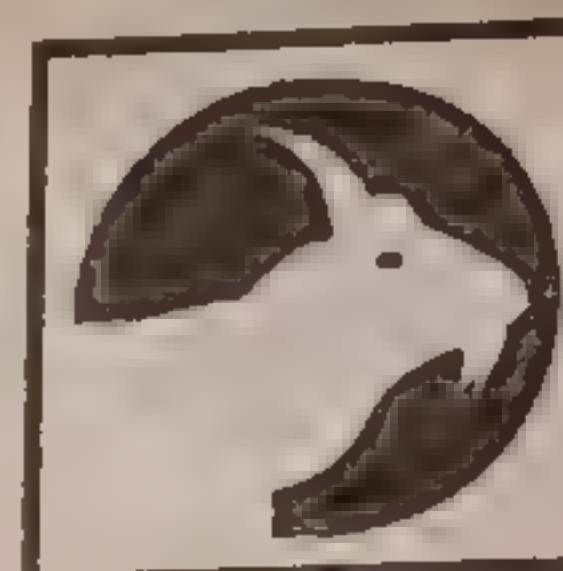
СКОРПИОН. События и впечатления переполнят вас, трудно будет пропустить все через себя, но иногда (например, 9 и 19) вы не будете знать, куда бы приложить свои силы. Необязательно тратить энергию вовне, можно заняться собой. 2, 4, 11, 25 - замечательные дни для того, чтобы попробовать фруктовые и злаковые диеты, использовать минеральную воду для лечения и очистки организма.



своей самобытности 14 и 18. В начале месяца возможны недомогания, связанные с хроническими и наследственными заболеваниями. 4, 10, 15 - самые благоприятные дни для исповеди, раскрытия своих потаенных мыслей и чувств.

КОЗЕРОГ.

Здоровье и самочувствие тесно связаны с поведением детей, коллег, друзей, соседей, а также с глубокими тайнами вашей души. Встряски, которые переживаете 9, 13, 15 февраля, не пройдут бесследно. В начале месяца (3, 4, 11) полезно использовать витаминные препараты, водные процедуры, ароматерапию.



ВОДОЛЕЙ. Вы подниметесь еще на одну ступеньку в самопознании. 9 и 15 некоторые откровения застанут вас врасплох, а 3 и 4 вы немножко раскиснете от жалости к себе. Сосредоточенность на проблемах самореализации несколько охладит ваши отношения и с домашними, и с сослуживцами. После 18 февраля вопросы жизнеобеспечения, связанные с деятельностью и кровотоком сердца и кровеносных органов.

РЫБЫ. Ваша душа будет не на месте: возможны сомнения и опасения, некоторая раздвоенность (наиболее сильно - 4, 9, 15, 22). С 18 февраля, когда Солнце войдет в созвездие Рыб, вы почувствуете себя значительно лучше, увереннее. 11 и 25 февраля - идеальные дни для того, чтобы заняться своей фигурой и рациональным питанием.



© «Здоровье».

шубы из собачьей или козьей шкуры, а на Алтае - из меха козули. Ясно, что фамилия произошла от прозвища человека, что носил такую шубу (или был найден как подкидыш, завернутый в шубу). Другая возможность возникновения фамилии связана с именем Ера как уменьшительным от Егор (Георгий) - земледелец (греч.). Родственная фамилия - Еранов.

ЕЗЕРСКИЙ

Слово озеро - ничто иное, как хорошо знакомое нам озеро. В старославянском языке были слова «езеро», «елень», «есень», потом принявшие привычную теперь для нас форму с буквой о. Вариант - Озерковский, Озерников.

ЕЛАНИН

Елань - большая поляна, открытое место. Это слово могло стать прозвищем человека, живущего на такой поляне. Впрочем, первые носители фамилии Еланин или Еланский могли быть выходцами из деревни или городка под названием Елань - таких мест очень много в России.

ЕЛЕОНСКИЙ

Фамилия достаточно редкая, основанная на библейских и христианских традициях: Елеонская гора возле Иерусалима упоминается в Новом Завете. Подобные выдуманные фамилии, связанные с евангельскими понятиями, - Иконостасов, Иорданский, Крестовский, Райский, Фаворский, Фараонов, Храмов - обычно давались при поступлении в семинарию и до революции, как правило, не наследовались.

ЕЛИЗАРОВ

В основе этой фамилии, как и Елеазаров, Елизарьев, красивое имя Елизар (старинное - Елеазар) - Бог помог (др.евр.).

Учредитель: ЗАО «Издательство

«Газетный мир»

Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН

Телефон 32-78-14.

Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство

Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20

Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22

Материалы, помеченные знаком * размещены
как платная реклама.

«Твое здоровье» №5 (166), 30 января 2001 г.

Адрес редакции: 603126,

Нижний Новгород,

ул. Родионова, дом 192д

Телефон 32-78-16

Главный редактор

В. В. ШАБАНОВА

E-mail: npress@infonet.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.

Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535

Подписано к печати 26 января 2001 года

в 16 часов (по графику - в 16 часов)

ГИПП «Нижполиграф»

Н.Новгород, ул. Варварская 32

Тираж 33970 Заказ № 1078005

Цена в розницу договорная

Подписный индекс

51309

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№16 (177) апрель 2001 г.

В НОМЕРЕ:

Жировик
Глухота и луковые капли
Вазомоторно-аллергический ринит
Ящур
Галакторея
Диабет

Стр. 2.

Рожа
«Острый живот»
Артериальное давление

Стр. 3.

Бесплодие
Чем болеет «сильный пол»
Образ жизни после
удаления аденомы простаты
Мужская стерилизация

Стр. 4.

Травяной сбор от алкоголизма
Лекарство с огорода
Рис от боли в суставах

Стр. 5.

Когда волосы не нужны
Угри
Интимные вопросы,
задающие подростков

Стр. 6.



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ
ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ
ФАКТОРАМ ДНИ АПРЕЛЯ

21, суббота, с 17 до 19
25, среда, с 13 до 15
27, пятница, с 14 до 16

НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА II ПОЛУГОДИЕ 2001г.

Индекс 51309

Ищите газету "Твое здоровье"
в объединенном каталоге "Пресса России" т.1, стр. 93.
Жители Саратовской и Пензенской областей
могут выписать нашу газету в региональных каталогах.
Индекс по Саратовской области - 14323;
по Пензенской - 53253.

ПРИСТУП ЭПИЛЕПСИИ

Читала недавно в ваших газетах о помощи при эпилепсии. Я знаю совет ученого Платонова из Ростова. При эпилептическом припадке больной крепко сжимает кулаки. Надо их обязательно разжать и держать так, пока не откроются глаза. Припадок быстро проходит, проверено. Напечатайте этот совет.

Н.СЕЛИВАНОВА,
г.Пермь.

ВОПРОС -

Когда волосы не нужны
Угри
Интимные вопросы,
волнующие подростков

Стр. 6.

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

- 24 апреля - Радоница
25 апреля - Прп. Василия, исп.,
еп. Парийского. День
постный.
26 апреля - Сщмч. Артемона,
пресвитера Лаоди-
кийского.
27 апреля - Свт. Мартина, исп.,
папы Римского. День
постный.
28 апреля - апп. От 70-ти
Аристарха, Пуда и
Трофима.
29 апреля - Неделя 3-я по Пасхе,
святых жен-мироно-
сиц.
30 апреля - Седмица 3-я по
Пасхе. Сщмч. Симео-
на, еп. Персидского
и иже с ним.



Я ДЕЛАЮ ТАК

ГОРЧИЧНИКИ С МЕДОМ

Рецепт, которым я лечу своих
дочек от кашля и заложенной гру-
ди.

2 ч.л. сухой горчицы, 1 ст.л.
меда, растопленного на водяной
бане, 2 ст.л. горячей воды (все бы-
стро смешать), в эту смесь окунуть
марлю, сложенную в 2-3 слоя (по
размеру груди), и наложить на
грудь, затем компрессную бумагу
и замотать.

При сильном жжении снять, но
нужно подержать не меньше 30 ми-
нут, делать на ночь.

С.И. РЕБЯТКИНА,
Б. Мурашкино
Нижегородской обл.

Читала недавно в ваших газетах о помощи при эпилепсии. Я
знаю совет ученого Платонова из Ростова. При эпилептическом
припадке больной крепко сжимает кулаки. Надо их обязательно
разжать и держать так, пока не откроются глаза. Припадок бы-
стро проходит, проверено. Напечатайте этот совет.

Н.СЕЛИВАНОВА,
г. Пермь.



ВОПРОС -

ОТВЕТ

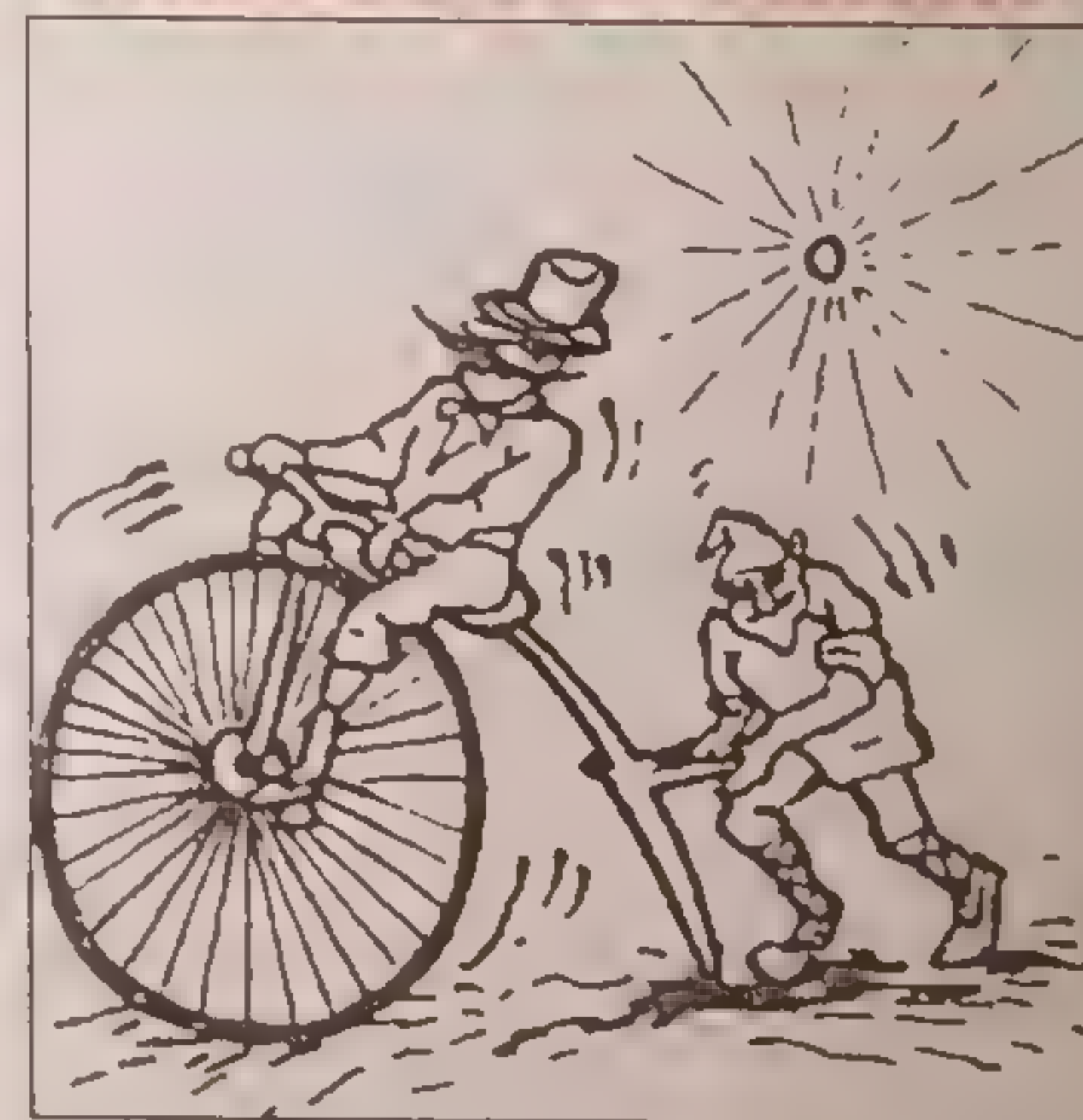
ЖЖЕНИЕ ЯЗЫКА

Уже 4 месяца ощущаю жжение язы-
ка. У меня хронический гастрит с по-
ниженной кислотностью, холецист-
тит. Хотелось бы знать, отчего это
жжение и как лечиться?

Т.В., Нижегородская обл.

- Отчего - может сказать только
врач. Скорее всего, вы пациент сто-
матолога. Воспаление языка - глос-
сит - лечится, но причиной его мо-
гут быть различные факторы. Что-
бы выяснить, что именно послужи-
ло причиной в вашем случае, нужно
санировать полость рта и, возмож-
но, провести дополнительные ис-
следования.

СМЕХОТЕРАПИЯ



Один микроб встречает друго-
го:

- Как жизнь? Что-то ты фигово
выглядишь!
- Не приближайся! Я заразный!
- Заболел?
- Да, у меня, кажется, ампицил-
лин.

...

Лотерея:

- Пришлите четыре крышечки
от унитаза, и вы получите беспла-
тный рулончик туалетной бумаги!

Уже которую неделю нас пугают призраком ящура. Страны в массовом порядке отказываются от поставок мяса из Европы, таможенники арестовывают грузы с этими товарами на границах, то в одной, то в другой стране вспыхивает эпидемия и т.д. и т.п.

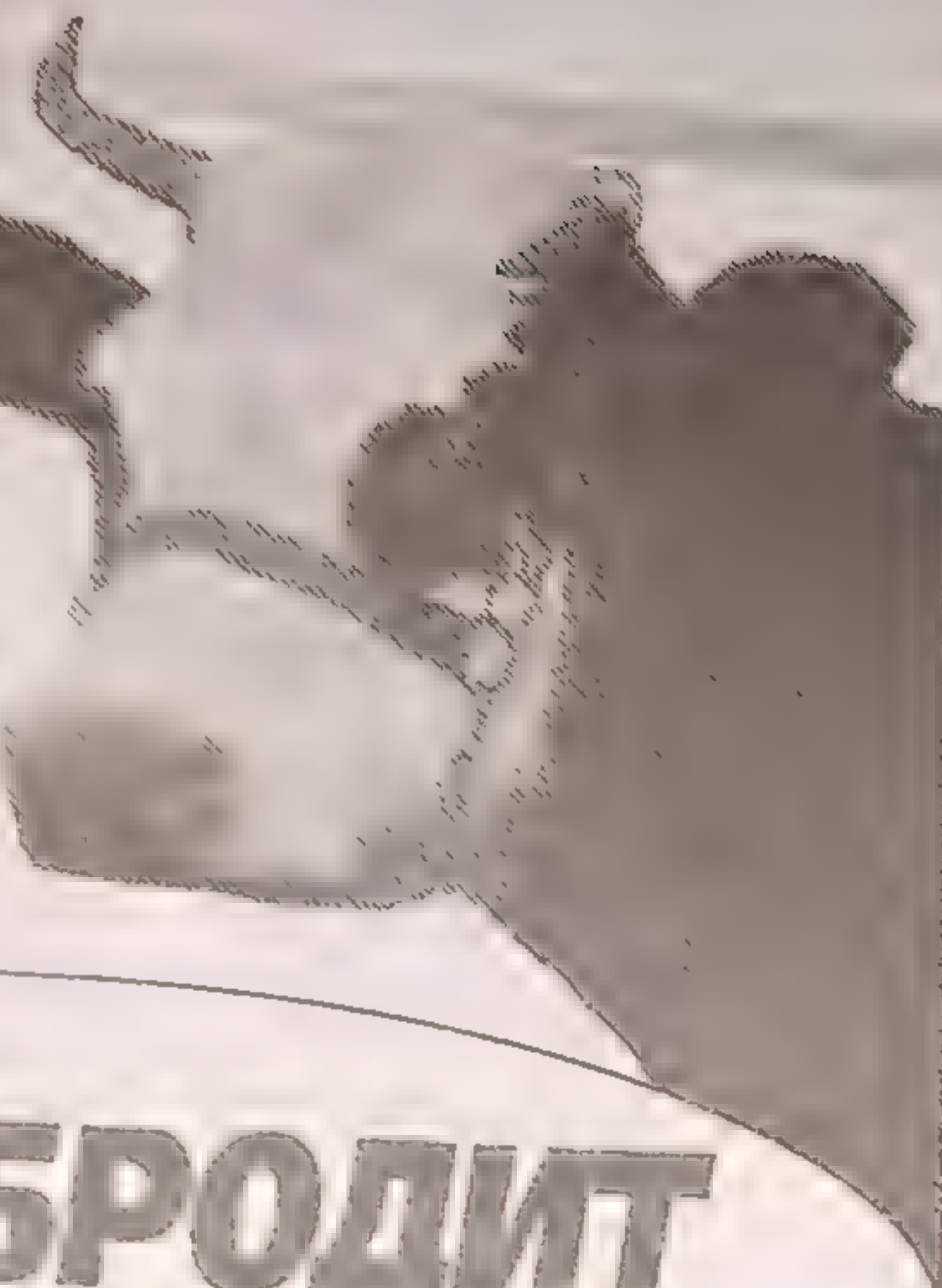
Отношение к ящуру у людей разное. Одни шарахаются от всех молочных и мясных импортных продуктов, будучи уверенными, что ящур для человека смертелен. Другие не пугаются этой

ЯЩУР БРОДИТ ПО ЕВРОПЕ

проблеме особого значения - мол, ничего страшного, человек не может заразиться «болезнью животных». А как же обстоят дела на самом деле? Что представляет собой эта новая «чума 21 века»?

На самом деле, ящур - это острая вирусная болезнь, поражающая в основном парнокопытных животных. Тем не менее люди тоже могут заразиться ящуром. Обычно заражение происходит при употреблении мяса и молока больных животных, заражены также кровь и слюна.

Возбудитель болезни - мелкий вирус, который хорошо сохраняется при высушивании и замораживании. Чаще всего ящуром болеют дети, но и взрослые тоже ему подвержены. Инкубационный период может быть от 2 до 12 дней, но, как правило, чаще всего проходит от 3 до 8 дней. Заболевание начинается остро. Появляется озноб, головная боль, боли в мышцах, костях, пояснице. Резко повышается температура тела - до 38 - 39, 5 градуса, в тяжелых случаях до 40.



На второй-третий день болезни появляются симптомы поражения слизистых оболочек - сухость и жжение во рту, слюнотечение, покраснение глаз, болезненность при мочеиспускании, боли при глотании, отек языка, губ, слизистой оболочки рта. На слизистой оболочке полости рта (язык, небо, десны) образуются мелкие пузырьки, заполненные мутной желтоватой жидкостью. Примерно через сутки после вскрытия пузырьков на их месте появляются язвочки - афты. Иногда афты возникают в носу, глотке, на половых органах, на коже между пальцами рук и ног и у ногтей. Период высыпания длится примерно неделю, возникают общетоксические проявления.

В основном, болезнь длится 10-15 дней. В отличие от животных, для людей ящур не смертелен.

У животных болезнь протекает гораздо острее. Падеж скота среди зараженных составляет примерно 90 процентов, а выжившие животные могут еще в течение двух лет после болезни служить источником инфекции.

Даша ОВСЯННИКОВА.
© «Глобус».

ВЫ СПРАШИВАЛИ...



ВОПРОС - ОТВЕТ

Не могли бы вы рассказать о лекарственных растениях, помогающих при сахарном диабете. Так надоели таблетки - сил нет. Есть ли травяные сборы, которыми можно полегчить?

И.БОРИСОВА, Белгород.

ТРАВЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

- Конечно, есть. Сведения о целебных свойствах растений содержатся в древних травниках и лечебниках. Лекарственные растения имеют ряд преимуществ перед синтетическими препаратами - они действуют мягко и могут применяться длительное время без существенных побочных явлений, как правило, хорошо сочетаются с лекарственными препаратами, усиливая их терапевтический эффект.

Растения, обладающие сахароснижающими свойствами, чаще используют в форме сборов. Они действуют эффективнее, чем отдельные составляющие их компоненты.

Возьмите по 25 г листьев черники и одуванчика, 20 г травы галеги лекарственной (козлятник лекарственный). Столовую ложку сбора залейте 300 г кипятка (1,5 стакана), кипятите 5 минут, дайте настояться 15-20 минут, процедите.

Принимайте 2-3 раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

Возьмите по 20 г листьев одуванчика, цикория обыкновенного, крапивы двудомной,

травы галеги лекарственной и листьев грецкого ореха.

Столовую ложку сбора залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 2-3 минуты, настаивайте 5-10 минут, процедите.

Принимайте по 3 столовые ложки за 10-15 минут до еды.

Прекрасным сахароснижающим действием обладают многие ягоды, в частности, земляника лесная, ежевика, черника, шиповник.

В лечении диабета используют:

листья и плоды земляники (свежие ягоды, сок из ягод, настой листьев): 20 г сухих измельченных листьев залейте стаканом кипятка, кипятите 5-10 минут, настаивайте 2 часа.

Принимайте по столовой ложке 3 раза в день до еды.

свежие и сушеные ягоды ежевики, настой листьев: 2 чайные ложки сухих измельченных листьев залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут.

Принимайте 3 раза в день по 1/3 стакана до еды.

отвар плодов шиповника: 10 очищенных от семян измельченных ягод шиповника залейте стаканом кипятка, кипятите 3-5

минут, настаивайте 4-5 часов, процедите.

Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

отвар листьев шиповника: столовую ложку измельченных листьев залейте стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте час, процедите.

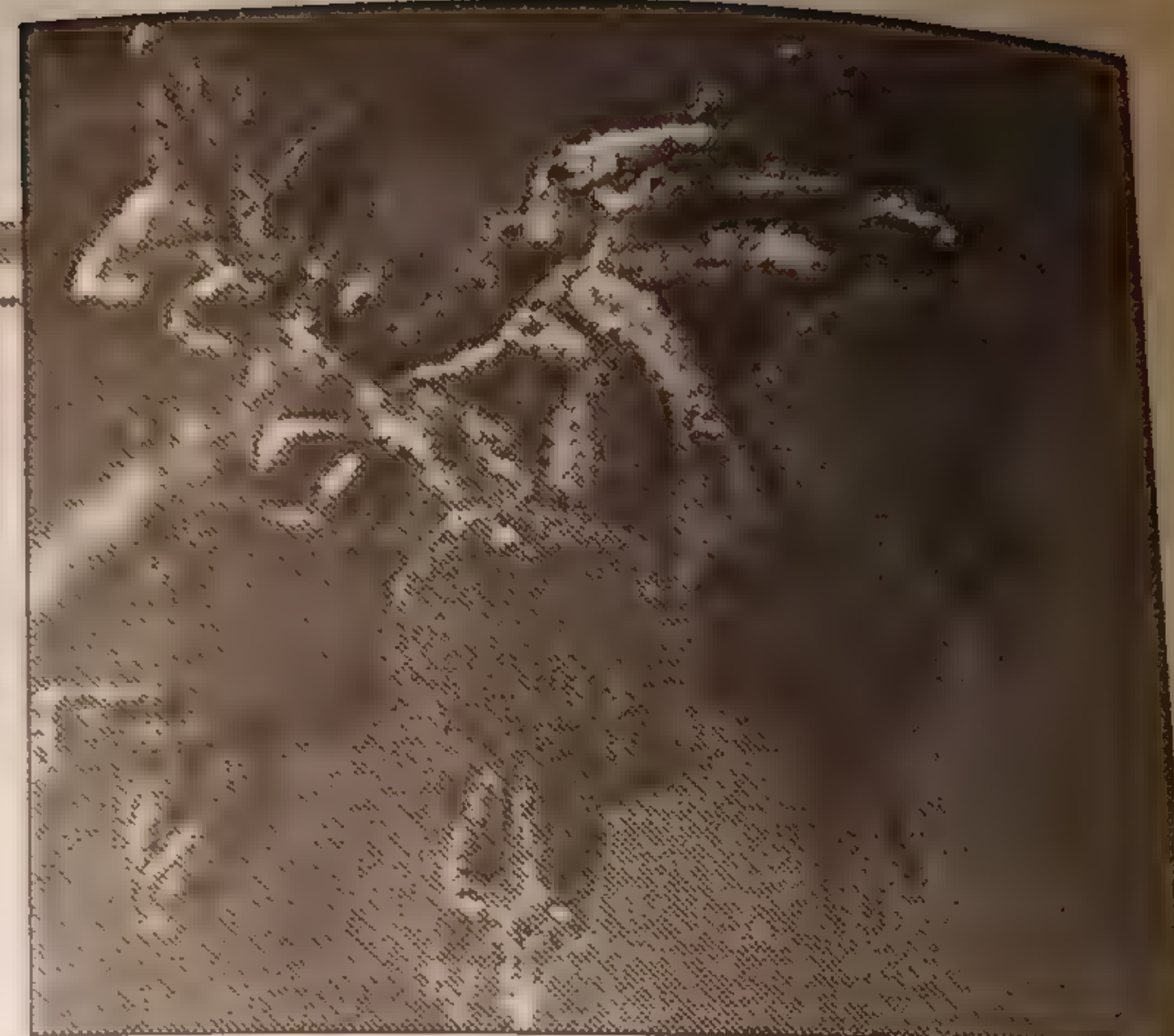
Пейте вместо чая по стакану 3-4 раза в день.

Больным диабетом очень полезны блюда из овса. Он содержит аминокислоты, витамины, липотропные вещества, микро- и макроэлементы. А проросшие зерна и сырой сок зерен овса богаты гормоноподобными веществами, понижающими сахар в крови. Овес обладает также мочегонным, желчегонным, потогонным действием и нормализует функции центральной нервной системы.

отвар из овса: 100 г зерен (не геркулеса!) залейте 3 стаканами воды, кипятите в течение часа, оставьте в кастрюле на ночь, процедите.

Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

М.ГУРВИЧ,
диетолог.



ЛИПОМА, ИЛИ ЖИРОВИК

Уважаемые читатели, помогите...

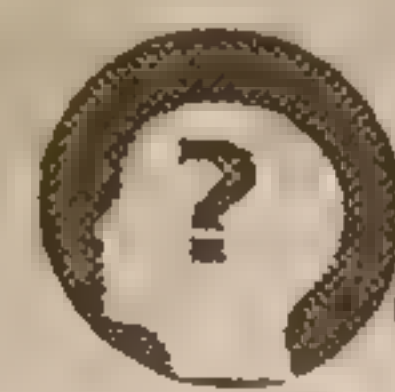
температура тела - до 38 - 39,5
градусов, в тяжелых случаях до-
ходит до 40.

Возьмите по 20 г листьев
одуванчика, цикория обычно-
венного, крапивы двудомной,
содержащих два лет после болезни
служить источником инфекции.
Даша ОВСЯННИКОВА.
© «Глобус».

Возьмите по 20 г листьев
одуванчика, цикория обычно-
венного, крапивы двудомной,

10 очищенных от семян измель-
ченных ягод шиповника залейте
стаканом кипятка, кипятите 3-5

3 раза в день до еды.
Принимайте по 1/2 ст.
М. Гурвич,
диетолог.



ВЫ
СПРАШИВАЛИ...

МОЖНО ПРЕДПОЛОЖИТЬ, ЧТО...

Мне 32 года. Вот уже третий год у меня менструальные расстройства. Вначале могли месячные приходиться через 2-3 месяца, потом через полгода. А теперь после обследования в Нижнем Новгороде в больнице им. Семашко поставили диагноз: синдром галактерии-аменореи. Делали компьютерную томографию (все в норме). Вот лечусь семь месяцев, пока в норме и месячные, каждый цикл как раньше через 21 день. Но таблетки с каждым месяцем дороже и дороже. А тут не было в городе ни в одной аптеке месяц. И опять я не пила их и месячных опять нет. Будьте добры, ответьте, может, это неизлечимо? Может, кто-нибудь поделится личным опытом?
М.Б., г.Павлово.

Отвечает врач-гинеколог **М.В.БЫЧЕНКОВА**

- Синдром галактерии-аменореи - это отсутствие месячных (аменорея) и выделение молочноподобной жидкости из молочных желез. Чаще всего это бывает при заболеваниях щитовидной железы, возникают подозрения на опухоль гипофиза. Именно поэтому пациентов направляют на компьютерную томографию головы. У автора письма «все в норме», т.е. опухоль исключена.

Значит, надо лечиться у эндокринолога и гинеколога. Возможно, что это заболевание яичников.

Синдром галактерии-аменореи сложное заболевание, но я не сторонник таких заявлений, что что-то неизлечимо. Нужно верить врачу, который тебя лечит, пробовать различные методы лечения и надеяться на лучшее.

- Еще один «неизлечимый» случай описывает в письме наша читательница из г.Дзержинска.

Она три года не может вылечить молочницу. Пробовала все, в том числе пимафуцин.

- Можно предположить опять-таки заболевание эндокринной системы. Обязательно надо исследовать кровь на гормоны, кровь на сахар (возможен диабет), а также анализы на заболевания, передающиеся половым путем: хламидиоз, микоплазмы и пр. Возможно, что именно они дают проявления кандидоза.

И.ИВАНОВА.



БЕРЕМЕННОСТЬ И ЗРЕНИЕ

Я на шестом месяце беременности. У меня такое впечатление, что стало ухудшаться зрение. Это влияние беременности?
Н. ОРЛОВА, г. Н. Новгород.

Вполне возможно, так как на глаза могут влиять гормональные изменения, происходящие в организме. Скорее всего, снижение остроты зрения или неожиданное неудобство привычных стекол в очках - явление временные. После родов все нормализуется.

Обращения к врачу требуют такие состояния, как впечатление потемнения в глазах и мелькание точек и пятен перед глазами.

ЛИПОМА, ИЛИ ЖИРОВИК

Уважаемые читатели, помогите, кто знает, как лечить жировик. Мой адрес: 433101, Ульяновская область, Вешкаймский район, село Вешкайма, ул. Автомобилистов, 1 а, ПЛОХОВОЙ Т.И.

Очень прошу написать про липомы (жировики). Может, современная медицина в силах лечить липомы без хирургического вмешательства, и если это так, то куда можно обратиться.

Дело в том, что у нас это заболевание наследственное: у деда была липома на руке, у отца и у меня на этом же месте тоже. А с 25 лет их стало появляться все больше. Причина, наверное, в том, что в 25 лет после аварии у меня было сотрясение мозга, повысилось внутричерепное давление, и меня лечили, применяя уколы алоэ. А говорят, что с липомой нельзя лечиться алоэ. Так ли это?

Куда целесообразнее обратиться по поводу лечения липом?
В.В.ЛИТВИНОВ, Лукояновский район Нижегородской обл.

Липома - доброкачественная опухоль, построенная из жировой ткани с наличием прослоек из волокнистой соединительной ткани. Вы совершенно правы, утверждая,

что алоэ может способствовать росту опухоли, возможно, что именно это и спровоцировало появление множественных липом у вас. Лечение - у онколога. К сожалению, ничего, кроме

оперативного вмешательства, медицина в отношении липом не предлагает. Целесообразнее всего обратиться в областную онкологический диспансер.

ВАЗОМОТОРНО-АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ

Мне 13 лет. Как только простыну, сразу начинается насморк, много выделений из носа. Ставят диагноз: острый левосторонний гайморит, делали в больнице прогревание и уколы. Я постоянно промываю нос настойкой шалфея и ромашки, прогреваю солью. Ничего не помогает. То одна ноздря не дышит, то другая. Будто там что-то мешает. Помогите избавиться от насморка.

Маша ВАРНАШОВА,
с. Великий Враг Кстовского района.

Отвечает доктор медицинских наук, отоларинголог **В.И. КОЧЕНОВ**

ный эпителий, тогда состояние еще больше ухудшится, нос перестанет выполнять свои защитные функции. Домашние прогревания при этом заболевании малоэффективны. Рекомендую внутриносовое криогенное воздействие (лечение космическим холодом).

Полезны закаливающие процедуры - обливание ног холодной водой с последующим растиранием полотенцем. Делайте дыхательную гимнастику. Помогает длительный прием антигистаминных средств в небольшой дозе - глюконат кальция, тавегил. Светите в нос красной ла-

зерной указкой на ночь минут по 10 с каждой стороны.

На фоне вазомоторного ринита действительно может развиваться гайморит. Необходимо знать, что со слизистой оболочкой придаточных пазух носа происходят такие же отечные и сосудистые реакции, как и в полости носа. Тогда на рентгеновских снимках определяется временное затемнение без гнойного воспаления.





На вопросы наших читателей отвечает врач-кардиолог, заведующая отделением функциональной диагностики Нижегородской областной больницы им. Семашко Елена Олеговна ОБУХОВА.

- В областной больнице им. Семашко мне поставили диагноз «дизрегуляторная кардиопатия». Лечение не назначили. А поскольку это болезнь сердца, то, наверное, она может повлиять на состояние всего организма? И что понимать под термином «дизрегуляторная»?

А. КУЗНЕЦОВА, г. Урень.

- Диагноз «дизрегуляторная кардиопатия» - довольно распространенное обозначение определенных симптомов. Нарушение ритма сердца, внеочередные сокращения сердца, снижение физической работоспособности, боли в области сердца, одышка и другие. Этим термином достаточно широко пользовались еще 2-3 года назад. При этом подразумевалось, что все эти симптомы не приводят к нарушению работоспособности человека. По этой причине, видимо, вам и не назначили медикаментозного лечения. При таком заболевании бывает достаточно физических средств, а именно - физиолечения и лечебной физкультуры.

Аналогом «дизрегуляторной кардиопатии» является нейроциркуляторная дистония. Этот термин сейчас употребляется чаще.

- Что за болезнь «обезглавленная гипертония»? Как лечить пульсовое давление? (У меня АД 110/90.) Мне 60 лет.

Владимир Николаевич, Н. Новгород.

- Термин «обезглавленная гипертония» у нас не принят, это термин иностранных авторов, и употребляется у нас - то только в научной литературе, которой пользуются люди медицинских наук. Говоря обычным языком, «обезглавленная гипертония» - это состояние, когда

физическая нагрузка, полноценный сон. Необходим каждые полгода визит к врачу и контроль АД.

Советую также резко ограничить прием соленого (соль до 5,5 г в сутки), полностью исключить алкоголь, если есть избыточная масса тела, рекомендуется ее снижать. Увеличить уровень физической нагрузки. Как минимум надо ходить пешком 60 минут в день.

Все это называется немедикаментозной коррекцией. Словом, «обезглавленная гипертония» не повод для большой тревоги.



фото из журнала «Здоровье»

ДИСТОНИЯ? ГИПЕРТОНИЯ?

- Очень хотелось бы через вашу газету получить квалифицированные ответы на вопросы, связанные с кровяным давлением. Это важно, по-видимому, для многих людей, ведущих самоконтроль давления крови в домашних условиях.

1. На какой руке необходимо измерять давление? 2. Почему разные значения давления на левой и правой руке? 3. Какие отклонения давления на правой и левой руке допустимы? 4. О чем свидетельствуют эти отклонения давления? Например, у меня (60 лет) бывает давление на ле-

вой руке 110/70 мм рт.ст. Если эти отклонения больше, то можно предположить, что:

- давление измерено неправильно;

- изменен тонус сосудов. Плечевые артерии могут быть склерозированы, ее стенки вследствие развития атеросклероза очень жесткие. Поэтому давление может быть завышено.

Выраженная асимметрия давления на правой и на левой руке может быть проявлением такого заболевания, как коарктация аорты (или болезнь Така-ясу).

Иногда такая асимметрия бывает при нарушении тонуса сосудов головного мозга.

ЧАС ПРОМЕДЛЕНИЯ ГРОЗИТ ТЯЖЕЛОЙ РАСПЛАТОЙ

Особую осторожность следует соблюдать при внезапных заболеваниях органов брюшной полости (желудка, желчного пузыря, поджелудочной железы, кишечника и др.).

При появлении сильных болей в животе или в каком-либо из его отделов, тошноте, рвоте, отсутствии стула, задержке кишечных газов и вздутии живота немедленно обратитесь за медицинской помощью. «Острый живот» - это сигнал о наступившей катастрофе, которая может оказаться роковой для человека. Каждый час промедления при таком заболевании грозит тяжелой расплатой.

До прибытия врача уложите больного в постель, запретите ему прием пищи и питья и не пытайтесь улучшить состояние больного «домашними» способами лечения. Запрещается применение болеутоляющих средств, наркотиков, антибиотиков, слабительных и клизм.

Самое опасное осложнение язвы желудка или двенадцатиперстной кишки - ее прободение.

Чаще всего это случается в момент тяжелых физических напряжений, после обильной еды, во время езды по плохой дороге. Иногда прободение язвы желудка наступает и среди полного покоя. В момент прободения язвы у больного внезапно возникают резчайшие боли в подложечной области в верхней половине живота. Они бывают нередко настолько сильными, что, по словам больного, напоминают удар кин-

жалом. Боли носят постоянный характер и обычно остаются резкими в течение нескольких часов. Больные стараются неподвижно лежать или сидеть, согнувшись. Лицо у них становится землисто-серого оттенка, с заостренными чертами, с испуганными запавшими глазами. Дыхание поверхностное, пульс замедляется, температура бывает нормальной или даже понижается. В некоторых случаях возникает рвота и выступает холодный пот. Брюшная стенка резко напряжена.

Приступ острых и сильных болей может смениться кратковременным покоем. Не обольщайтесь. Немедленно вызывайте врача. Боли снова усилятся, и тогда уже катастрофа рядом.

Будьте осторожны при остром приступе холецистита. Начинается он обычно с появления постоянных или схваткообразных острых болей в правом подреберье, часто отдающих в правое плечо или лопатку. Боли всегда сопровождаются тошнотой и рвотой, они усиливаются при малейшем физическом напряжении, при разговоре, кашле и т. д. Поэтому таким больным нужен максимальный покой. Температура обычно повышается до 38 - 39 градусов, пульс учащается. При ощупывании правого подреберья определяются болезненность и напряжение брюшных мышц. До прихода врача проследите за тем, чтобы больной находился в постели, на живот кладут пузырь со льдом.

Валентина МИХАЙЛОВА.

© «Новости науки».

Н.Новгород
- Термин «обезглавленная гипертония» у нас не принят, это термин иностранных авторов, и если употребляется у нас - то только в научной литературе, которой пользуются люди медицинских профессий. Говоря обычным языком, термин «обезглавленная гипертония» обозначает отсутствие повышения систолического («верхнего») АД. Повышено только «нижнее», т.е. периферическое сопротивление сосудов. Давление 110/90 - это не страшное давление. Оно не приводит к необратимым изменениям в органах, а тем более не увеличивает вероятность развития внезапной смерти.

Считается, что если уровень диастолического («нижнего») давления выше 80, то это признак гипертонической болезни первой стадии. Учитывая, что Владимиру Николаевичу 60 лет, можно предположить, что у него есть возрастные изменения в сосудах. В этом случае надо обратиться к доктору, чтобы ему назначили лечение. Причем самое простое. Допустим, ежедневный прием аспирина (от 50 до 75 мг в день, утром или вечером), регулярная

1. На какой руке необходимо измерять давление? 2. Почему разные значения давления на левой и правой руке? 3. Какие отклонения давления на правой и левой руке допустимы? 4. О чем свидетельствуют эти отклонения давления? Например, у меня (60 лет) бывает давление на левой руке 115/65, а в то же время на правой - 155/85. У моей супруги, как правило, наоборот - большее давление на левой, чем на правой, примерно на 20 единиц.

В.В.СМИРНОВ, г.Саров.
- Согласно рекомендациям экспертов ВОЗ измерять давление надо на правой руке, в положении сидя, локоть должен лежать на столе, рука - в полусогнутом состоянии. Манжетка накладывается на среднюю треть плеча, манометр должен находиться на одном уровне с манжеткой.

Считается, что значение давления на правой руке более достоверно, т.к. ближе к левой руке расположен самый крупный сосуд аорта. В принципе допустимы различия давления на правой и левой руке в пределах 10

единиц. Поэтому давление может быть завышено. Выраженная асимметрия давления на правой и на левой руке может быть проявлением такого заболевания, как коарктация аорты (или болезнь Така-ясу).

Иногда такая асимметрия бывает при нарушении тонуса сосудов головного мозга.

- На какое значение давления следует ориентироваться, если врач прописал лекарство типа «Атенолол»? Что такое дистония? Насколько она опасна? - спрашивает **Н.П.ПОПОВ из г.Семенова.**

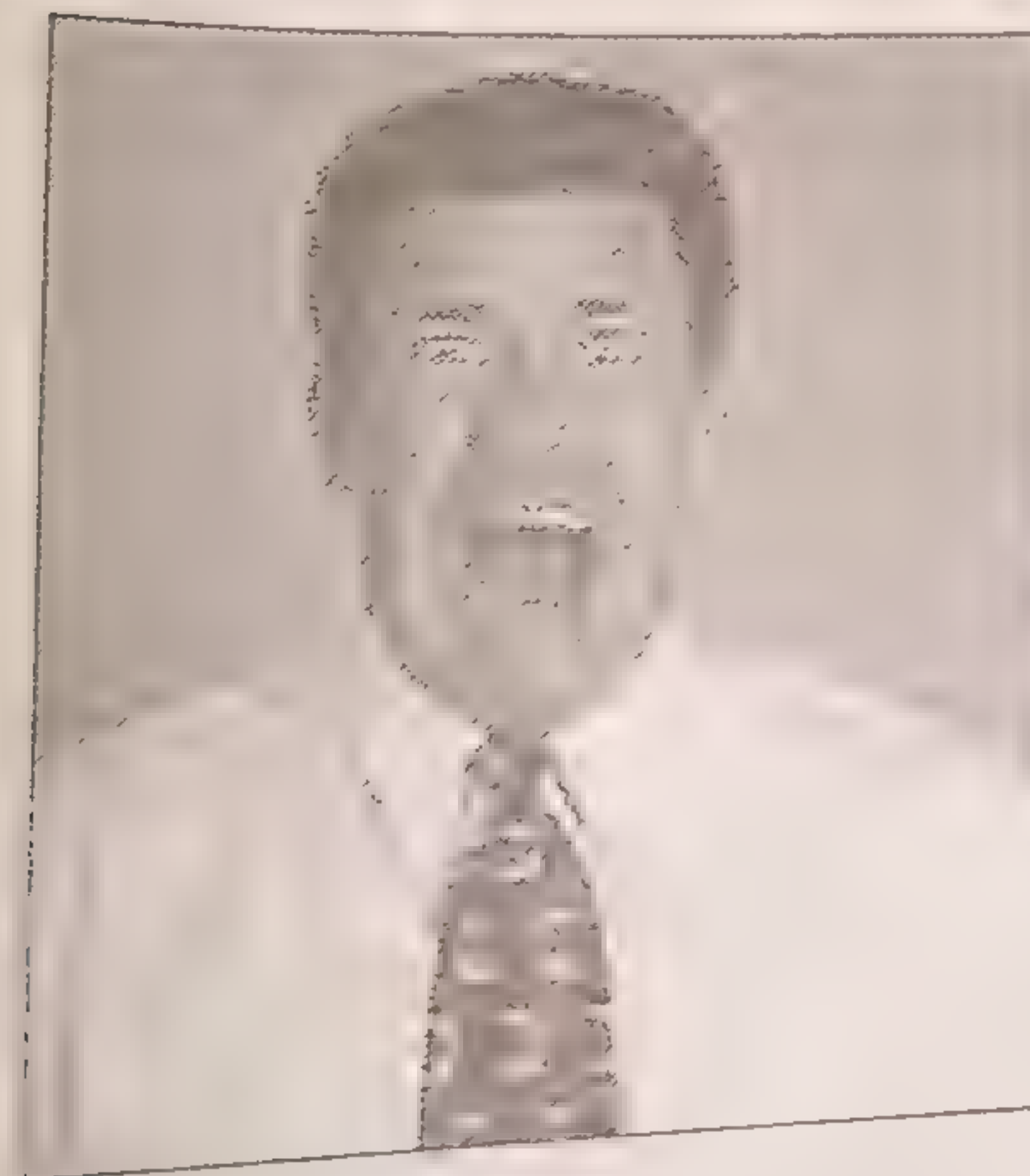
- На давление 120/80. Согласно последним рекомендациям экспертов ВОЗ, критерием нормального АД для пациента любого возраста является значение 120/80.

Дистония - это нарушение тонуса сосудов. В молодом возрасте это не опасно, и, как правило, этим термином пользуются, когда пациенту нет 30 лет. После 30 лет, если имеются отклонения в уровне АД, это уже не дистония, а симптом какого-либо заболевания.

время езды по плохой дороге. Иногда прободение язвы желудка наступает и среди полного покоя. В момент прободения язвы у больного внезапно возникают резчайшие боли в подложечной области в верхней половине живота. Они бывают нередко настолько сильными, что, по словам больного, напоминают удар кин-

ся. При ощупывании правого подреберья определяются болезненность и напряжение брюшных мышц. До прихода врача проследите за тем, чтобы больной находился в постели, на живот кладут пузырь со льдом.

Валентина МИХАЙЛОВА.
© «Новости науки».



Порезались? Обращать к ранку нет времени. Да и зачем? Само живет! Но вскоре на пострадавшем месте появляется ярко-красного цвета болезненная припухлость, сопровождаемая сильным температурным повышением. Вопить «SOS!» еще рано, но есть все основания для серьезного беспокойства - возникло воспаление.

НУ И РОЖА!

Консультант - заведующая кожным отделением кожно-венерологического диспансера **Галина Ивановна ШИШКИНА.**

Рожа - инфекционное заболевание, «виновницей» которого является стрептококковая инфекция. Одна из самых распространенных разновидностей рожистого воспаления - так называемая свиная рожа - профессиональное заболевание работников мясокомбинатов, птицефабрик, консервных заводов. Возбудитель заболевания проникает в организм через поврежденную кожу, чаще всего вследствие укуса или пореза острой костью.

Возникновению рожи нередко предшествует ангина. Впрочем, «детонатором» рожистого воспаления могут послужить и такие вполне безобидные хронические заболевания, как синусит, ринит и тонзиллит.

После инкубационного периода

один он может длиться от нескольких часов до нескольких суток - на месте проникновения возбудителя рожи появляются четко очерченные бляшки.

Чаще всего инфекция локализуется на лице, голове, нижних конечностях. В очагах воспаления образуются мелкие пузырьки, которые, сливаясь, превращаются в гнойнички. За счет этого рожистый процесс мигрирует и «завоевывает» новые участки кожи.

Обычные «спутники» рожи - нарушение кровообращения, отсутствие аппетита, бессонница, запоры, отек конечностей, увеличение печени и селезенки.

В среднем рожистое воспаление длится несколько недель. Потом отечность и краснота кожи исчезают, уступая место обильному ее шелушению.

Если о перенесенной роже вам будет напоминать лишь испорченная прическа - зачастую это заболевание оканчивается зна-

чительным поредением волос - считайте, что вы относительно легко отделались. Рожа часто дает рецидивы. А в запущенных случаях приводит к обширному некрозу тканей - так называемая гангренозная рожа - самый опасный вариант воспаления.

Наиболее тяжело рожу переносят дети и пожилые люди. Опасность ее заключается в том, что, как считают медики, от этого заболевания никто не застрахован: оно передается контактным способом - не только через рукопожатие, но и через предметы, принадлежащие больному. Заражению может способство-

вать любая микротравма - царапина или даже простой расчес после комариного укуса. Инфекция распространяется и воздушно-капельным путем. При этом воспаляется слизистая губ и носоглотки. Правда, как показывает практика, такие случаи встречаются довольно редко.

Иными словами, единственной профилактикой данного заболевания является тщательное соблюдение правил личной гигиены. И не экономьте время на обработку пусть даже маленьких ранок антибактериальными средствами. Чтобы не жалеть потом.

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

1. Мел (порошок) - 1 часть, шалфей (порошок листьев) - 1 часть. Все хорошо смешать. Насыпать смесь на кусочек хлопчатобумажной ткани и привязать на пораженное место. Менять 4 раза в сутки в полутемном месте, чтобы не попадали прямые солнечные лучи.

2. Присыпать больное место мелко просеянной ржаной мукой. Сверху обложить его оберточной бумагой и забинтовать. Менять повязку раз в сутки до восхода солнца.

МУЖСКАЯ СТЕРИЛИЗАЦИЯ

Прошу рассказать о таком методе контрацепции, как мужская стерилизация. Как проводится эта операция, где лучше ее выполнять. 100%-ная ли это гарантия от беременности? Не повлияет ли стерилизация на потенцию?

В. ДЕМЕНТЬЕВ, Н.Новгород.

Мужская стерилизация - метод контрацепции. В США, например, 7% супружеских пар предохраняются от нежелательной беременности именно таким образом. Само по себе хирургическое вмешательство по поводу мужской стерилизации гораздо проще, чем перевязка фаллопиевых труб у женщин. Однако в целом, по статистике, соотношение производимых процедур складывается в пользу женщин. Причина тому, видимо, в особенностях мужского менталитета.

Операция по мужской стерилизации может быть выполнена в любом урологическом стационаре. Заключается она в перевязке и/или пересечении семявыносящих протоков. Как правило, производится под местной анестезией амбулаторно. Существует несколько методик выполнения операции, в том числе - без скальпеля и даже путем пункции и введения в семявыносящие протоки специ-

альных склерозирующих веществ, приводящих в результате к нарушению проходимости протоков.

Однако необходимо, чтобы супружеская пара, выбравшая для себя этот вид контрацепции, знала о том, что хотя хирургическая техника и позволяет, если необходимо, снова восстановить проходимость путей, но нередко сперматозоиды теряют способность к оплодотворению естественным образом. Причем чем больший срок прошел после стерилизации, тем меньше шансов сохранения фертильности (плодовитости). Также следует учесть, что в соответствии с законодательством стерилизация производится мужчинам в возрасте после 35 лет или в случае, если у него имеется двое детей, возрастные ограничения снижаются до 30 лет.

Что касается половой функции мужчины - стерилизация никоим образом на ней не сказывается.



ЕСЛИ СЛАБЕЕТ «СИЛЬНЫЙ ПОЛ»

Не секрет, что мужчины относятся к своему здоровью достаточно беззаботно и занимаются им гораздо меньше, чем женщины. Как говорится, мужчина - еще один ребенок в семье. Поэтому, дорогие женщины, вся надежда на вас: позаботьтесь об этом ребенке. А для этого необходимо знать, какие основные опасности подстерегают мужчин на различных возрастных рубежах.

ВОЗРАСТ: ОТ 20 ДО 30. Он находится на вершине своих физических и сексуальных возможностей, но сам является своим наихудшим врагом.

Молодые мужчины особенно склонны к приобретению и закреплению вредных привычек. Между тем курение, чрезмерное потребление алкоголя, диета, перенасыщенная вредными жирами, и недостаток физических упражнений являются фактором риска для развития болезней сердца и онкологических заболеваний - главных убийц мужчин.

Рак тестикул (яичек) особенно распространен среди мужчин возрастной категории от 20 до 35 лет. Причем за последние двадцать лет количество заболеваний этим специфическим «мужским» видом рака удвоилось. Причина этого печального явления неизвестна. Обнаруженный на ранней стадии развития рак тестикул поддается лечению. Необходима тщательная и регулярная самопроверка.

ВОЗРАСТ: ОТ 30 ДО 40. Обычно в этом возрасте на мужчину ложится большая ответственность за семью и служебные обязанности, поэтому значительно возрастает стресс.

Примерно 40% мужчин жалуются на то, что работа негативно влияет на их здоровье. Зачастую они подчеркивают, что служебные обязанности вызывают высокий уровень стресса, оставляют мало времени для семейной жизни и занятий

спортом и при этом подталкивают к тому, чтобы чаще брать за рюмку и сигарету.

ВОЗРАСТ: ОТ 40 ДО 50. Многие перешагнувшие сорокалетний рубеж мужчины начинают испытывать симптомы заболеваний сердца, например, одышку при физической нагрузке.

Регулярные физические упражнения уменьшают риск смерти от сердечного приступа вдвое.

Необходимо контролировать кровяное давление и уровень холестерина в крови. Оба этих показателя, если они высоки, могут сыграть пагубную роль в развитии удара и инфаркта. Следует также убедить вашего мужчину сделать электрокардиограмму.

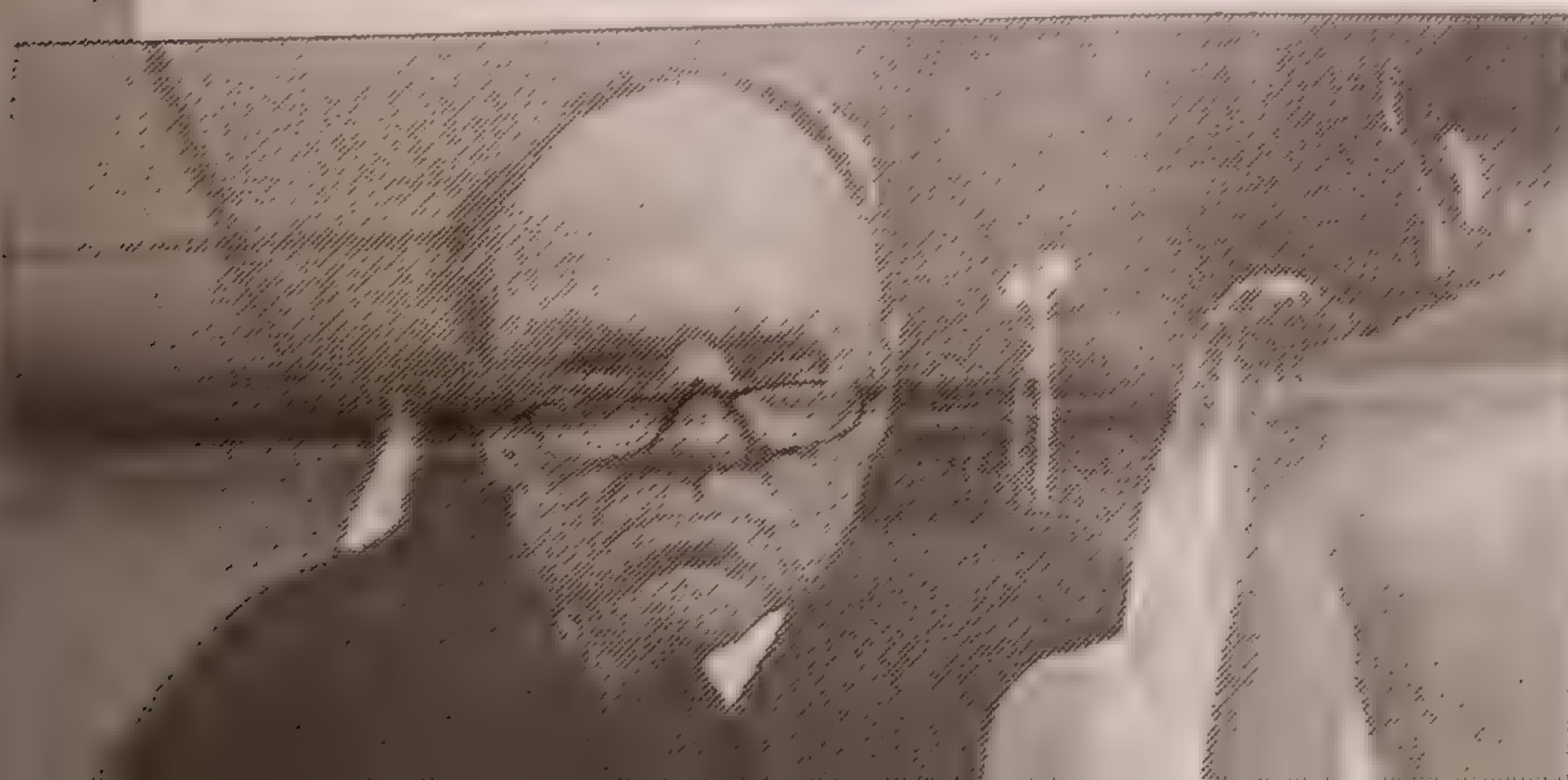
ВОЗРАСТ: ОТ 50 ДО 60. В этом возрасте для мужчины

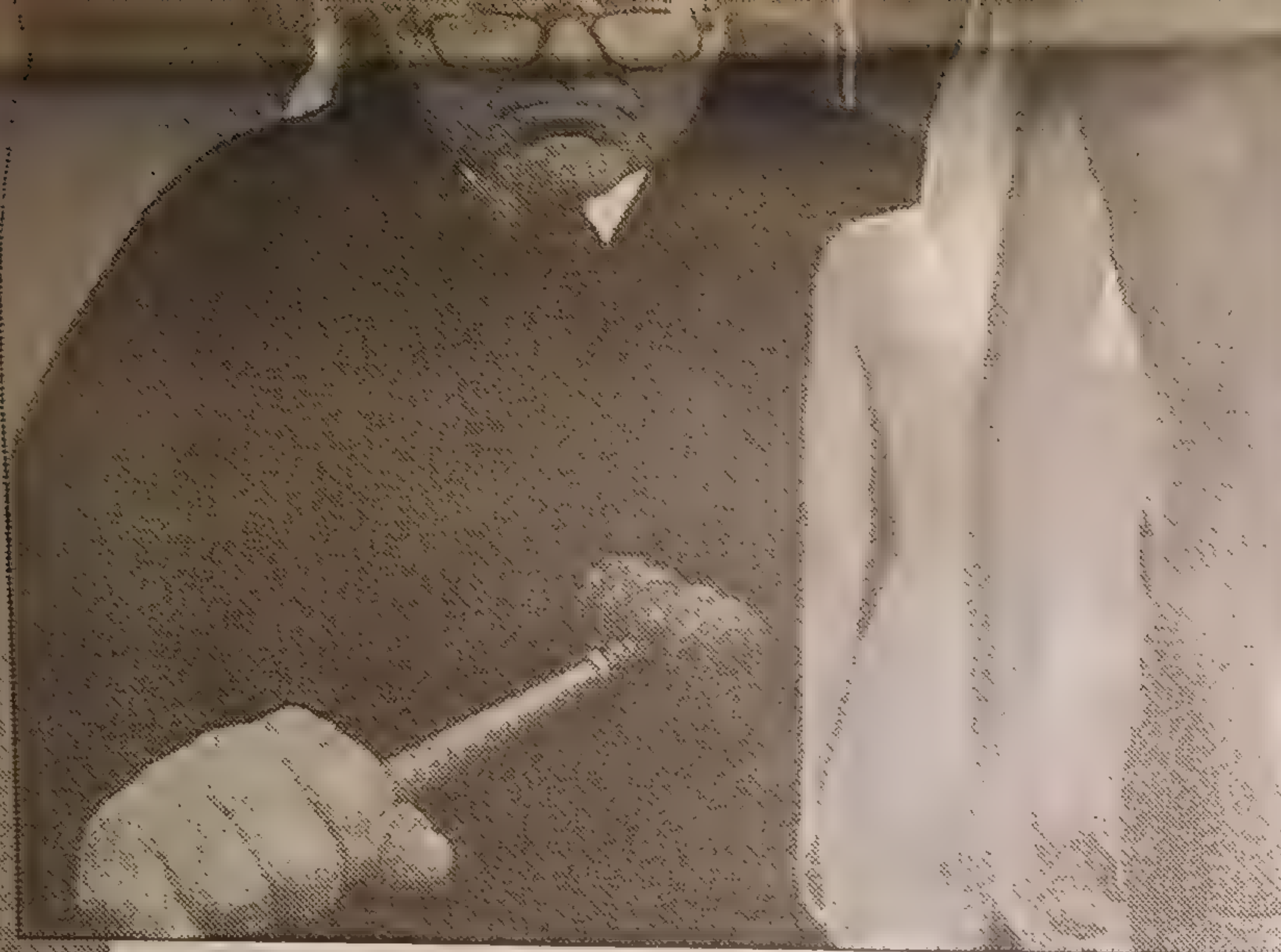
важно оставаться крепким, подтянутым и спортивным, но следует быть осторожным с нагрузками.

Сохранение интереса к жизни и сексуальной активности необходимо как для его, так и для вашего счастья в этом возрасте. Различные расстройства эрекции учащаются с годами. Двое из десяти мужчин в возрасте пятидесяти лет и четверо из десяти в возрасте шестидесяти имеют эту проблему.

Типичными для мужчин этой возрастной категории можно также считать проблемы с предстательной железой. Если у него возникают трудности и дискомфорт при мочеиспускании и приходится по несколько раз за ночь вставать в туалет, необходимо немедленно показаться врачу. Возможно, это аденома простаты (доброкачественное заболевание предстательной железы).

БУДЬ ЗДОРОВ, АДАМ!





чек. Между тем курение, чрезмерное потребление алкоголя, диета, перенасыщенная вредными жирами, и недостаток физических упражнений являются фактором риска для развития болезней сердца и онкологических заболеваний - главных убийц мужчин.

Примерно 40% мужчин жалуются на то, что работа негативно влияет на их здоровье. Зачастую они подчеркивают, что служебные обязанности вызывают высокий уровень стресса, оставляют мало времени для семейной жизни и занятий

физической нагрузки. Рядом с яичком в таких случаях прощупывается мягкое образование, напоминающее гроздь.

МОЖЕТ, ТЫ САМ ВИНОВАТ?

Бездетным брак бывает из-за бесплодия женщины лишь в 50-55 случаях из 100; примерно в 40 процентах случаев супруги бездетны из-за бесплодия мужчины. В остальных бездетных семьях бесплодием страдают оба супруга.

Современные методы диагностики позволяют точно установить причину бесплодия. У мужчины оно может быть следствием **нарушения функции яичек** - мужских половых желез, располагающихся в мошонке.

Из-за неблагоприятных воз-

действий на яички, причем не только взрослого мужчины, но и мальчика и даже плода, может нарушиться их функция, и в частности выработка сперматозоидов.

Если, например, к моменту рождения мальчика яички не опускаются в мошонку, а задерживаются в брюшной полости или паховом канале (то есть возникает **крипторхизм**), то под воздействием более высокой температуры, чем в мошонке, они перегреваются. Порой это вызывает столь серьезные изменения в тканях яичек, что впоследствии сперматозоидов вырабатывается очень мало и они оказываются недостаточно подвижными и активными, чтобы оплодотворить женскую яйцеклетку.

К сожалению, к врачу нередко обращаются мужчины, страдающие бесплодием, у которых при обследовании выявляется не распознанный в детстве крипторхизм. У взрослых ни низведение яичек оперативным путем, ни активизация их деятельности с помощью гормонального лечения уже, как правило, не дают возможности нормализовать выработку сперматозоидов.

Бесплодие может быть также следствием перенесенного **эпидемического паротита (свинки)**, поскольку он иногда осложняется воспалением яичек - орхитом.

Неблагоприятно сказывается на функции яичек и такое заболевание, как **расширение вен семенного канатика (варикоцеле)**, возникающее главным образом в юношеском возрасте. Чаше расширение вен семенного канатика происходит слева и дает о себе знать ощущением тяжести и болью в яичке, особенно после

физической нагрузки. Рядом с яичком в таких случаях прощупывается мягкое образование, напоминающее гроздь.

При варикоцеле также может уменьшиться количество вырабатываемых сперматозоидов и снизиться их подвижность, но не столь значительно, как при врожденных анатомиях развития и воспалении яичек. Поэтому у многих мужчин, страдающих варикоцеле, способность к оплодотворению сохраняется. А если и нарушается, ее обычно удается восстановить после относительно несложного оперативного лечения. Только сделать это надо как можно раньше, пока не возникли грубые изменения в яичках.

Пагубно отражается на продукции сперматозоидов и **нарушение деятельности других эндокринных желез, прежде всего гипофиза**, который вырабатывает гонадотропные гормоны, стимулирующие образование мужских половых клеток. При этом наблюдается недостаточный рост волос на лице и лобке, излишняя полнота, которой многие не придают значения, приписывая ее хорошему питанию. А это не что иное, как симптомы гормонального нарушения. В таких случаях требуется немедленно начать лечение.

Одна из самых распространенных причин бесплодия - **гонорея**. В результате вызванного ею воспалительного процесса в семявыводящих путях нарушается их проходимость. Восстановить ее можно только с помощью сложной операции.

У некоторых мужчин бесплодие наступает вследствие хронического простатита - воспаления предстательной железы. Но простатит в большинстве случаев поддается лечению, и способность к оплодотворению восстанавливается.

Д. КАН, профессор.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПО УДАЛЕНИЮ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ

Вам сделали операцию по удалению аденомы предстательной железы прибором, без разрезов. Врачи рекомендуют беречь себя: не выполнять тяжелую работу. Через какое время можно поднимать тяжести, что нельзя есть, какие могут быть последствия после операции и можно ли заниматься сексом. Это, наверное, интересует многих мужчин, перенесших операцию.

На эти вопросы ответит хирург-андролог Республиканского центра репродукции человека Михаил КОРЯКИН.

После операции трансуретральной резекции (ТУР) простаты период реабилитации в среднем составляет 2-3 недели. В это время пациенту рекомендуется:

- **Соблюдать диету.** Исключить продукты, обладающие раздражающим действием: специи, острые, соленые,

маринованные блюда и алкоголь.

- **Усилить питьевой режим в дневное время:** употреблять до трех литров жидкости, если нет ограничений со стороны сердечно-сосудистой системы. А после 20 часов вечера для предупреждения частых позывов к мочеиспусканию прием жидкости, наоборот, ограничивается.

- **Полезно использование травяных отваров и настоев**, обладающих мочегонным и противовоспалительным действием: клюквенный и брусничный морс, отвар листьев брусники, толокнянки, медвежьих ушек, чистотела, плодов рябины, шиповника.

- **Поднятие тяжестей должно быть ограничено** в пределах полутора килограммов.

- **В течение всего этого периода необходим прием антибактериальных препаратов**, в соответствии с результатом бактериологического исследования мочи.

- **На второй и третьей неделе после операции в моче может появиться примесь крови** от слабого окрашивания до больших сгустков. Это связано с заживлением раневой поверхности внутри мочевого пузыря, но является поводом для обращения к врачу. В экстренных случаях - при сильных кровотечениях - следует вызвать «скорую помощь».

- **Возобновление сексуальной жизни разрешается не ранее чем через 4 недели после операции**, так же как и вождение автомобиля. Трансуретральная резекция простаты не приводит к нарушениям эрекции у мужчины, но нередко является причиной возникновения ретроградной эякуляции: отсутствия обычного семяизвержения при сохранности оргазма. Но это, как правило, не вызывает беспокойства у мужчин.

ЛЕКАРСТВА С ВАШЕГО ОГОРОДА

Они всегда под рукой, самые обыденные незкотические овощи, которые не сходят с нашего стола практически круглый год. И именно столь привычные продукты питания можно, оказывается, использовать в качестве лекарств.

Картофель

Для лечебных целей народная медицина рекомендует пользоваться картофелем разных сортов.

Клубни картофеля обладают мочегонным, спазмолитическим, ранозаживляющим и противовоспалительным свойствами. Свежий сок картофеля в народной медицине используют при язвенной болезни, хроническом запоре, гиперацидном гастрите, зобе и малокровии. Он тормозит также секрецию пищеварительных желез. Плоды и цветы рекомендуются при неоперабельных злокачественных опухолях любой локализации. Наружное использование: соком листьев, как и свежим натертым картофелем, лечат дерматиты, трофические язвы голеней, экземы и делают компрессы при тромбозе. Картофельным паром - ингаляцией - лечат бронхит и катар верхних дыхательных путей. Сырой очищенный картофель (придав ему форму свечи) применяют при геморрое, трещинах и воспалениях прямой кишки.

Способ применения. Свежий сок клубней пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день за 30 мин. до еды (иногда 0,5 л в день). Курс лечения - две-три недели; для профилактики обострения язвенной болезни весной и осенью в течение двух недель - 0,25 стакана 2 раза в день до еды.

Цветы картофеля: 1 ст.л. на-

стоять на 0,5 л кипятка - дневная доза; или отвар 1 ст.л. плодов в 250 мл воды - принимать по 14 мл 3 раза в день при неоперабельных формах рака.

Лук репчатый

Используются луковицы и надземная часть.

Народная медицина рекомендует лук при сахарном диабете (суп из печеного лука), злокачественных опухолях, аденоме предстательной железы, камнях в почках, анемии, круглых глистах. Свежий сок лука стимулирует сперматогенез, повышает половую потенцию мужчин. Фитонциды лука оказывают положительное воздействие при туберкулезе легких, аденовирусных заболеваниях и профилактике гриппа. Для этого в течение 10-15 мин. вдыхают запах свежесваренной кашицы из лука (при абсцессе легких курс лечения - 30-40 дней). Кашицу наружно прикладывают к ранам, фурункулам, заболевшим суставам, зудящей сыпи, угрям, а также веснушкам на лице. При облысении сок и кашицу лука втирают в кожу головы. Для укрепления волос и удаления перхоти голову после мытья ополаскивают настоем шелухи лука (25 г на 0,5 л кипятка), 10-процентный раствор сока лука вводится ватными тампонами в нос при гриппе и насморке.

Препараты лука обладают бактерицидными, фитонцидными, противосклеротическими,

гипогликемическими и желчегонными свойствами, снижают артериальное давление и стимулируют деятельность сердца. Применяются в медицине при гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, атонии, колитах с запорами, астении, гиповитаминозах, трихомонадных кольпитах и других гинекологических заболеваниях, а также для улучшения аппетита.

Способ применения. Свежий сок с медом 1:1 или 1:2 принимать по 15 мл за 20-40 мин. до еды три-четыре раза в день при бронхите, атеросклерозе, коклюше, кашле. Сок лука, разведенный в дистиллированной воде, применяется для ингаляций.

Противопоказания: декомпенсированные сердечно-сосудистые заболевания, тяжелые заболевания поджелудочной железы, заболевания почек, острые заболевания кишечника и желудка.

В заключение познакомим вас с любопытным овощным целебным снадобьем, известным в Швеции как

Бульон Алма Нисен

Применяется для очень быстрой очистки организма, выведения из него радионуклидов и химических препаратов.

1 кг картофеля неочищенного, 1 головку лука, 5-6 штук моркови, несколько веточек петрушки и сельдерея хорошо промыть, мелко нарезать, залить 3 л воды и варить 1 час на небольшом огне, затем процедить; выпить 2-3 л бульона за день.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

№16, 17 апреля 2001 года



ЛИЧНЫЙ
ОПЫТ



ВЫМОЧЕННЫЙ РИС ВАРИТЬ - БОЛЬ В СУСТАВАХ ПОБЕДИТЬ

С возрастом очень многие из нас начинают страдать болью в суставах да лишним весом. Причиной их чаще всего бывает наша расхлябанность и лень: постепенно снижая двигательную активность, мы не спешим снизить потребление калорий да «солененького», накапливая лишний жирок, водичку да соли натрия в суставах. Это, в конечном итоге, перегружает нетренированное сердце, которое начинает не справляться с кровоснабжением органов и тканей.

Одна из моих близких знакомых рассказала, что однажды боли в суставах ног превысили возможности ее терпения: не могла без массажа встать утром. Она обратилась к врачу, и он констатировал отложение солей, усугубленное статической перегрузкой от излишнего веса. Она решительно взялась за борьбу с этими врагами по методу восточной медицины, предложенному Людмилой Ким. При всей своей простоте метод оказался очень эффективным, поэтому она с удовольствием делится им со всеми.

Взять 6 пол-литровых банок, пронумеровать, заполнить водой и положить в каждую из них по 2 столовые ложки промытого риса. Утром рис из банки № 1 про-

варить в 0,5 литра (или менее) кипятка 5 минут. Сваренный без соли и других приправ рис нужно есть натощак только в чистом виде и больше ничего не есть и не пить 3-4 часа. Обед и ужин - как всегда. Утром - катание скалки ногами (сидя).

Банку № 1 залить новой водой и всыпать 2 ложки нового риса, и поставить ее в конец «очереди». На следующее утро сварить рис из банки № 2, так, чтобы в итоге рис был вымочен в каждой из банок в течение 6 дней.

Цикл лечения - 42 дня - повторить через полгода.

Противопоказаний практически нет, только при проблемах с почками надо сочетать этот метод лечения с питьем отвара брусничного листа.

В результате проведения 4 курсов лечения (а улучшение было заметно после 1-го курса) у моей знакомой резко сократились боли в суставах и улучшилось общее самочувствие, снизился лишний вес при полном удовлетворении аппетита, она стала легко «порхать», подниматься по лестнице без останова. С повышением общего тонуса улучшилось и настроение: она желает всем, кто страдает, испытать ее опыт.

МАСЛО, ЦВЕТЫ И БАНЯ

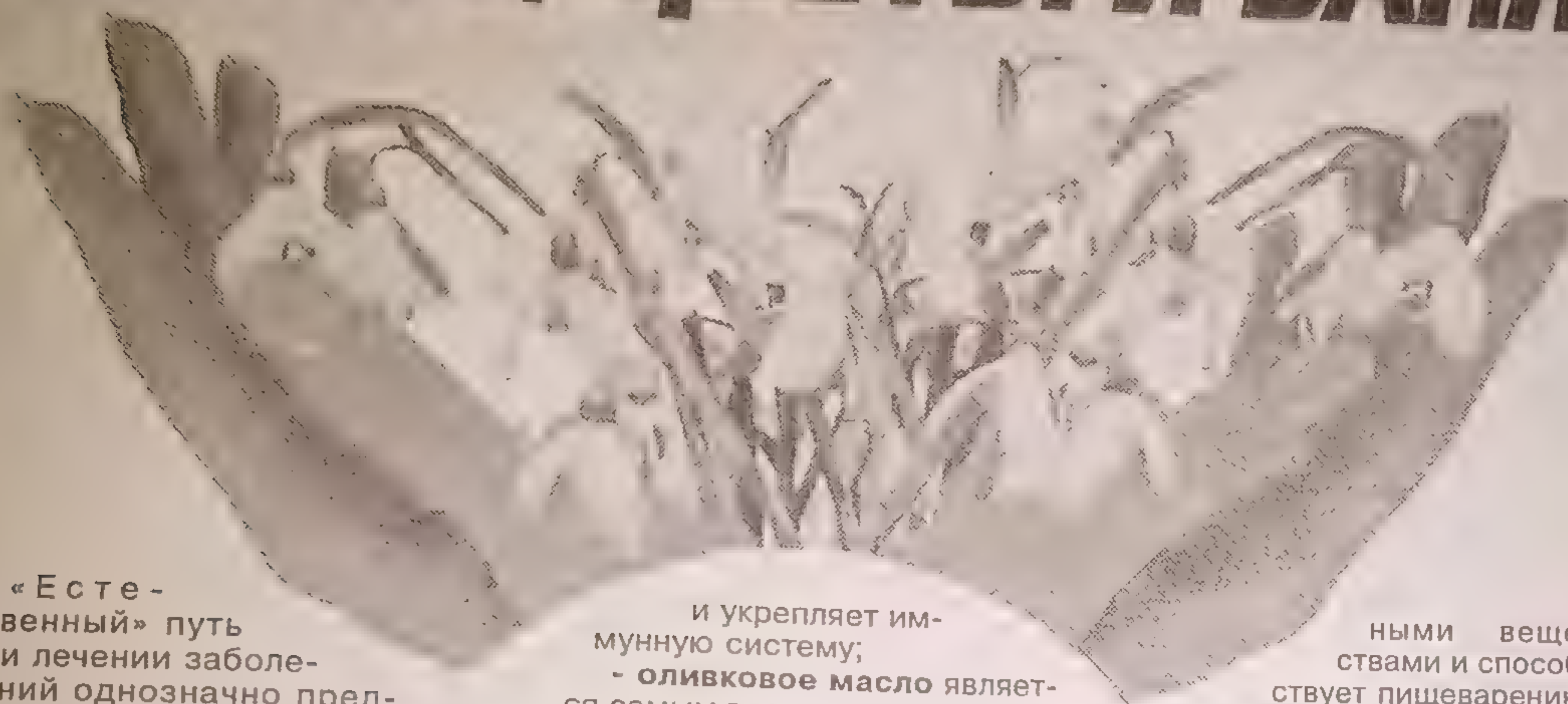
ПОМОГИ СЕБЕ САМ

известной болезни весной и осенью в течение двух недель - 0,25 стакана 2 раза в день до еды. Цветы картофеля: 1 ст.л. на-

Препараты лука обладают бактерицидными, фитонцидными, противосклеротическими

промыть, мелко нарезать, залить 3 л воды и варить 1 час на небольшом огне, затем процедить; выпить 2-3 л бульона за день.

МАСЛО, ЦВЕТЫ И БАНЯ



«Естественный» путь при лечении заболеваний однозначно предпочитает американский биолог и врач доктор Эндрю Вейл. По его словам, со многими заболеваниями организм может справиться и сам, без помощи антибиотиков и других современных препаратов - необходимо лишь вести соответствующий образ жизни и правильно питаться.

Вот его наиболее важные рекомендации по питанию, следуя которым организм через пару месяцев снова придет в форму:

- имбирь стимулирует деятельность кишечника и желудка

и укрепляет иммунную систему;

- **оливковое масло** является самым полезным из всех жировых продуктов;

- **женьшень** восполняет использованную энергию, делает более эластичными кожу и мышцы, улучшает пищеварение и нормализует аппетит. Однако необходимо соблюдать осторожность при повышенном кровяном давлении;

- **чеснок** снижает давление крови и уровень жира в крови и действует как естественный антибиотик;

- **зеленый чай** стимулирует обмен веществ;

- **брокколи** богата балласт-

ными веществами и способствует пищеварению.

Хотя с точки зрения здоровья важно не только питание, но и образ жизни:

- ежедневно совершайте прогулки продолжительностью не менее 45 минут и дыхательные упражнения;

- регулярно ходите в сауну или в баню;

- уделяйте время музыке и искусству;

- держите в квартире цветы;

- поменьше внимания обращайтесь на неприятные известия, так как они увеличивают стресс.

Она решительно взялась за борьбу с этими врагами по методу восточной медицины, предложенным Людмилой Ким. При всей своей простоте метод оказался очень эффективным, поэтому она с удовольствием делится им со всеми.

Взять 6 пол-литровых банок, пронумеровать, заполнить водой и положить в каждую из них по 2 столовые ложки промытого риса. Утром рис из банки № 1 промыть, положить в кастрюльку и

курс лечения (за улучшение было заметно после 1-го курса) у моей знакомой резко сократились боли в суставах и улучшилось общее самочувствие, снизилась нагрузка на позвоночник, она стала легко «порхать», подниматься по лестнице без остановок. С повышением общего тонуса улучшилось и настроение, чего она желает всем, кто воспользуется ее опытом.

А.ВОЛКОВ,
Н.Новгород.

УСТАЛОСТЬ КАК РУКОЙ СНИМЕТ

Мы очень устаем за зиму, да и весна организму плохой помощник. Порой усталость переходит в переутомление, когда все раздражает, все болит, все из рук валится. Конечно, лучше всего взять летний отпуск и как следует отдохнуть. Наш же разговор о том, что советует народная медицина в подобных ситуациях.

Снимает усталость теплая ванна. Если более всего устали, ноют ноги, опустите их в горячую воду до щиколотки минут на десять. Не всем это можно. Тем, кому нельзя, советуем просто посидеть так, чтобы ноги были выше таза с горячей водой. Особенно рекомендуем этот способ тем, кто занимается умственным трудом.

Выпейте чашку чая с молоком и ложкой меда или стакан настоя перечной мяты. Можно съесть несколько кусков обыкновенной селедки.

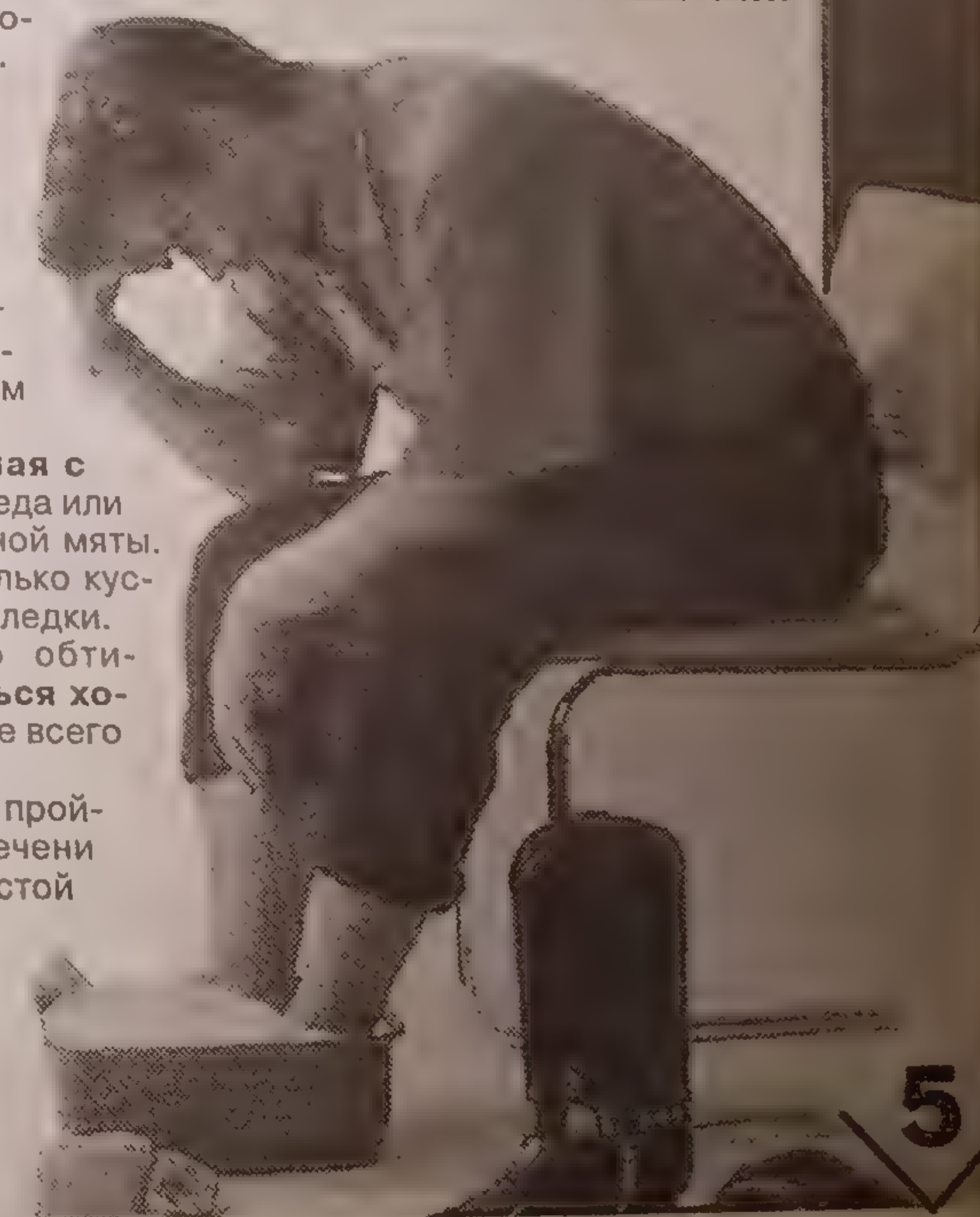
Ежедневно надо обтираться или обливаться холодной водой, лучше всего делать это утром.

Раз в год полезно пройти курс очищения печени с помощью трав (настой травы спорыша, зверобоя, кукурузных рыльцев, мякоти плодов и сока тыквы). Позаботьтесь, чтобы в вашем рационе было больше

сырых овощей, фруктов, молока, желтков, сыворотки, грецких орехов, чечевицы, гороха, рыбы.

Один месяц в году надо съедать ежедневно три дольки чеснока - сырого или вареного. Полезно раза три в неделю выпивать по стакану воды, в которой варился картофель с кожурой (легче пьется вода охлажденная). Полезнее пить воду из-под не совсем доваренного картофеля - сыроватого.

С.ЕРМОЛИН.



СБОР ОТ АЛКОГОЛИЗМА

Приготовьте целебный сбор. Для этого возьмите траву полыни горькой - 20 частей, траву тысячелистника обыкновенного - 20 частей, траву зверобоя продырявленного - 20 частей, листья мяты перечной - 15 частей, корни дягиля лекарственного - 10 частей, траву тимьяна ползучего - 10 частей, можжевельник обыкновенный - 5 частей. Все тщательно измельчите и высушите, если будете готовить сбор летом из свежесобранных растений. Перемешайте. Сбор готов. Запасите его побольше, так как лечение предстоит длительное.

Теперь приготовим лечебный чай. В фарфоровый чайник положите 1 столовую ложку сбора. Залейте одним стаканом крутого кипятка. Настаивайте напиток в течение 10-15 минут. При алкоголизме надо 3-4 раза в день выпивать по стакану такого чая в течение 10 дней. Затем перерыв 5 дней. Повторяйте лечение курс за курсом на протяжении 2-8 месяцев, пока не исчезнет влечение к алкоголю. Одновременно улучшится сон, состояние печени и других пищеварительных органов.



ИНТИМ-
ВОПРОС

**ДЕВЧОНКАМ-
ОБ ЭТОМ САМОМ**

- Можно ли девочкам пользоваться тампонами во время менструаций?

- Не стоит. Ввести тампон, в общем-то, не проблема. Проблемы возникают при выведении - можно повредить девственную плеву. В любом случае, перед тем как начать применение тампонов, нужно посоветоваться с врачом, т. к. малейшее воспаление в половых органах девочки при использовании тампонов может обернуться серьезными осложнениями.

- Можно ли принимать ванну во время менструации?

- Можно. Только теплую, не горячую.

- Загорать можно?

- Длительное пребывание на солнце (вне зависимости от менструаций) вредно. Наиболее безопасное время - до 10 часов утра и после 16 часов. Купаться в открытых водоемах тоже не стоит - но не потому, что во время менструации противопоказана вода, а потому что противопоказано солнце, которое, отражаясь от воды, усиливает свое воздействие.

- Прекращение регулярных менструаций на летнее время - это норма?

- Нет.

- Умеренные выделения из влагалища девочки до начала менструации или в период между менструациями могут представлять опасность?

- Любые выделения, любой дискомфорт в области вульвы (жжение) могут свидетельствовать о воспалительных процессах, поэтому нужно обязательно обратиться к врачу. Только выделения в самой



ПРАВДА И ВЫМЫСЛЫ ОБ УГРЯХ

ПРЫЩИ МОЖНО ЛЕЧИТЬ АНТИБИОТИКАМИ

Верно.

Однако это крайняя мера. Для начала стоит попробовать купить в аптеке препараты, в которых содержатся пероксид бензола или салициловая кислота. Оба вещества помогают очистить поры и регулируют содержание жира в коже. Если через два месяца такого лечения вы не видите никаких результатов, обратитесь к врачу. Он может выписать антибиотик в виде крема или лосьона.

Если и в этом случае за два месяца не произошло никаких изменений, следует перейти к антибиотикам, принимаемым через рот. Их должен назначить врач.

Если и они не помогут, последний вариант - это принимать лекарства с повышенным содер-

жанием витамина А. Десятью процентами больных избавляются от прыщей уже через четыре месяца лечения, однако возможны серьезные побочные эффекты, включая сухость кожи, появление трещин на губах и кровотечение из носа, а также проблемы с печенью и беременностью.

УГРИ - ПРОБЛЕМА ПОДРОСТКОВ, И С ВОЗРАСТОМ ОНИ ИСЧЕЗАЮТ

Неверно.

Подростки страдают от угрей чаще, чем люди других возрастов, однако растет число 25-30-летних женщин, которые также становятся жертвами этой неприятной болезни. Часто это бывают работающие, добившиеся успеха на службе женщины, которые находятся под постоянным стрессом выполнения обя-

занностей. Скорее всего появление угрей связано с переживанием стрессов, что провоцирует высвобождение в организме веществ, влияющих на состояние кожи. 30% взрослых женщин в той или иной степени страдают от угрей.

УГРИ ПОЯВЛЯЮТСЯ ИЗ-ЗА СЛИШКОМ СИЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОСМЕТИКИ, ЧРЕЗМЕРНОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Неверно.

Что касается косметики, то, может быть, много лет назад прыщи и появились от нее, но современная косметика позволяет коже хорошо дышать. Также нет никакой связи и между угрями и занятиями сексом. Угри возникают в результате реакции организма на изменение уровня полового

гормона тестостерона (поэтому многие подростки и страдают от прыщей на лице). В коже вырабатывается избыточный жир, что препятствует естественному отслоению отмершей кожи. В результате волосяные мешочки закупориваются, инфицируются, и появляются черные точки.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС УГРИ:

- нельзя выдавливать или ковырять их, так как могут остаться шрамы;

- нельзя при отсутствии положительных результатов применять одно и то же лечение более двух месяцев;

- нельзя слишком рьяно мыть лицо - кожа может стать сухой и потеряет чувствительность.

Сергей ПЕРЕЧНИКОВ.
© «АиФ-Здоровье».

КОГДА ВОЛОСЫ

Мне 15 лет. У меня на теле очень много волос. Стыдно носить купальник. А когда побрею, то начинается раздражение. Подскажите, пожалуйста, что мне делать?

Доктор Зина

период между менструациями могут представлять опасность?

- Любые выделения, любой дискомфорт в области вульвы (зуд, жжение) могут свидетельствовать о воспалительных процессах, поэтому нужно обязательно обратиться к врачу. Только выделения в самой середине цикла - свидетельства гормональной активности. Но и в этом случае лучше, чтобы ситуацию определил врач.



Можно ли забеременеть, если менструация приходит нерегулярно?

- Раннее начало половой жизни - признак интеллектуального и психоэмоционального недоразвития. Те, кто в слишком юном возрасте вступает в половую жизнь, как правило, склонны к беспорядочным связям. А это ведет к разным неприятностям. Прежде всего к половым инфекциям и нежелательной беременности.

- Среди подростков бытует мнение, что, пока не установился регулярный цикл, беременность невозможна.

- Это заблуждение! Более того, если взрослая женщина с установившимся менструальным циклом может определить свои «опасные» дни, то для девочки высчитать период наступления возможной беременности значительно сложнее.

- Возможна ли для девушек оральная контрацепция?

- Да. Но таблетки обязательно (!) должен подобрать врач. Если гормональные таблетки подобраны правильно, они могут оказывать не только контрацептивный, но и лечебный эффект.

Юлия НИКОЛАЕВА.

лекарства с повышенным содержанием

напряжение уровня половых гормонов стрессом выполнения обя-

КОГДА ВОЛОСЫ НЕ НУЖНЫ

Чтобы сделать кожу гладкой быстро, дешево и без особых хлопот, берем дамский бритвенный станок, и - раз! - через пять минут все готово. Все бы хорошо, но бывает, что в пылу любви к собственному телу дрогнет рука и

- пожалуйста - на идеально гладкой коже порез. А через пару дней она станет на ощупь не хуже щетинистого мужского подбородка, и снова придется брать в руки станок.

Можно, конечно, воспользоваться эпилятором. Он и в обращении удобный, и эффект все-таки не на три дня, а на пару недель минимум. Однако, во-первых, это больно. Во-вторых, после эпилятора остаются ранки да плюс отечность, да плюс воспалительные реакции время от времени. К тому же эпилятором категорически нельзя пользоваться при варикозном расширении вен.

Воскование при варикозе тоже противопоказано. И настоятельно не рекомендуется в домашних условиях. Впрочем, это метод абсолютно варварский. Заливают тебя горячей смолой (те, кто пытается сделать это дома сам, ходят потом, как правило, с ожогами), а когда она застынет, отдирают вместе с волосами. Впрочем, если волосы густые и жесткие, будьте спокойны: они останутся на месте. Воскование эффективно только при умеренной растительности. И уж никогда не надо пытаться с помощью смолы избавиться от ваших пикантных усиков.

Одно из самых гуманных средств эпиляции - крем-эпилятор (правда, как и воск, он не годится при густых жестких во-

лосах). Намазал, подождал сколько положено по инструкции, а потом лопаточкой снял и крем, и то, что полчаса назад было растительностью. Кожа гладкая, без раздражения, даже на лице. И следующий раз крем понадобится недели через две-три. Впрочем, через две-три недели он все равно понадобится.

Чтобы решить проблему навсегда, существуют два надежных способа. Начнем по старшинству. Первым много лет назад появился метод электроэпиляции. Предлагается в косметических салонах, стоит изрядно, при варикозном расширении вен противопоказан. В основе лежит тот же принцип, по которому сконструирован электрический стул. Только здесь разряд тока уничтожает фолликул - волосную луковицу.

Впрочем, чтобы наверняка убить фолликул, током его бить придется, возможно, не один и не два раза. Техника электроэпиляции - штука ювелирная. Кожу у корня волоса прокалывают тонким электродом, затем - разряд, затем волос вынимают пинцетом. И так каждый (!) волос. Так что, если собрались обработать тело, запасайтесь терпением. Первый раз это займет часов шесть-восемь, не меньше (оплата электроэпиляции, к слову, почасовая). Шесть часов оператор сидит и обрабатывает каждый волос у тебя на ноге, на лице, на животе... Попал - ура! - фолликул мертв.

Вообще успех электроэпиляции на 90% зависит от того, насколько квалифицированный мастер с вами работает.

Лазерная эпиляция - второй метод, позволяющий навсегда избавиться

от растительности на любом участке лица и тела. Самый человечный и прогрессивный на сегодняшний день. Фолликул убивают не электрическим зарядом, а лазерным импульсом. Никто вам ничего не прокалывает, никто не оставляет шрамов. Наконечник прибора даже не касается вашей кожи. Во-первых, практически безболезненно. Чуть печет, чуть покалывает - не более того. Во-вторых, намного быстрее.

Лазерная эпиляция исключительно эффективна для темных жестких волос (включая избыточное оволосение, вызванное гормональными изменениями) - по той простой причине, что лазер воздействует на меланин - пигмент волоса. Чем темнее окрас - тем легче убить фолликул. Поэтому лазерная эпиляция пользуется о с о б ы м у в а -

Мне 15 лет. У меня на теле очень много волос. Стыдно носить купальник. А когда побрею, то начинаю раздражиться. Подскажите, пожалуйста, что мне делать?

Лена, Зеленокумск.

жением у восточных женщин. Это лучший способ избавиться от растительности на ногах, животе, груди и от кавалерийских усиков. И для женщин с бурной растительностью это единственный вариант избавиться от волос по линии купальника, не падая в обморок от боли.

Противопоказаний лазерная эпиляция не имеет. При варикозе - не возбраняется. Однако, если волосы у вас седые, светло-рыжие или вы, к примеру, альбинос, этот метод не для вас. Поскольку меланина в ваших волосах нет, то и эффекта не будет. Впрочем, у совсем светлых блондинок растительность на ногах и лице имеется, как правило, в виде легкого пушка, так что эпиляционный крем подойдет идеально.



Конечно, влюбленность и уж тем более любовь - дело святое. Тем не менее даже самое сильное чувство не устраняет необходимости внимательно отнестись к энергетической и кармической характеристике будущего партнера.

Гораздо лучше, считают многие исследователи, сделать это до заключения брака, чем обнаружить роковую несовместимость, когда будет уже поздно и в семье появятся дети. Характер с годами меняется, сексу-



было ответственность. Если ему не удалось встретить в жизни женщину матриархального рода или свободного типа, способную самостоятельно принимать важные для пары решения, в том числе решение о заключении брака, он просто обречен на холостую жизнь... Эта пара, при самом удачном раскладе, должна существовать либо в доме жены, либо в своем собственном, что наиболее удачно.

Наконец, мужчина-патриарх создаст семью лишь при условии, если женщина беспрекос-

НЕ ВРЕМЯ УМИРАТЬ

ВЕСНОЙ 1992 года американка Шерилл Дайл ехала на своей машине вместе с пятилетней дочкой Эшли и ее младшим братом Даниэлем на детский праздник. Она успела лишь почувствовать страшный удар от столкновения с машиной, управлявшейся пьяным водителем. Автомобиль Шерилл перевернулся. Она и маленький Даниэль погибли на месте, но пятилетняя Эшли выжила. Очнувшись после двухнедельной комы, она рассказывала потрясенным родственникам, что после катастрофы видела бородатого человека. «Мама и Даниэль ушли на небеса, - говорила девочка. - Я хотела остаться с ними, но тот человек с бородой велел мне идти домой. Он сказал, что мне еще не время умирать».

Как свидетельствует педиатр Кэрен Мур из госпиталя Колумбийского университета, девочка без всякого сомнения говорила правду. «Она не могла это придумать, - считает врач, - поскольку когда Эшли делилась воспоминаниями о пережитом, ей еще никто не говорил о гибели матери и брата».

Рассказами о том, что испытывают люди в состояниях, близких к смерти, уже давно никого не удивишь. Но совершенно особое место занимают среди них свидетельства маленьких детей. По статистике, дети, побывавшие в таких пограничных состояниях, в 70 процентах случаев видят крылатых, ослепительно сверкающих ангелов, а некоторые рассказывают о встречах с Иисусом.

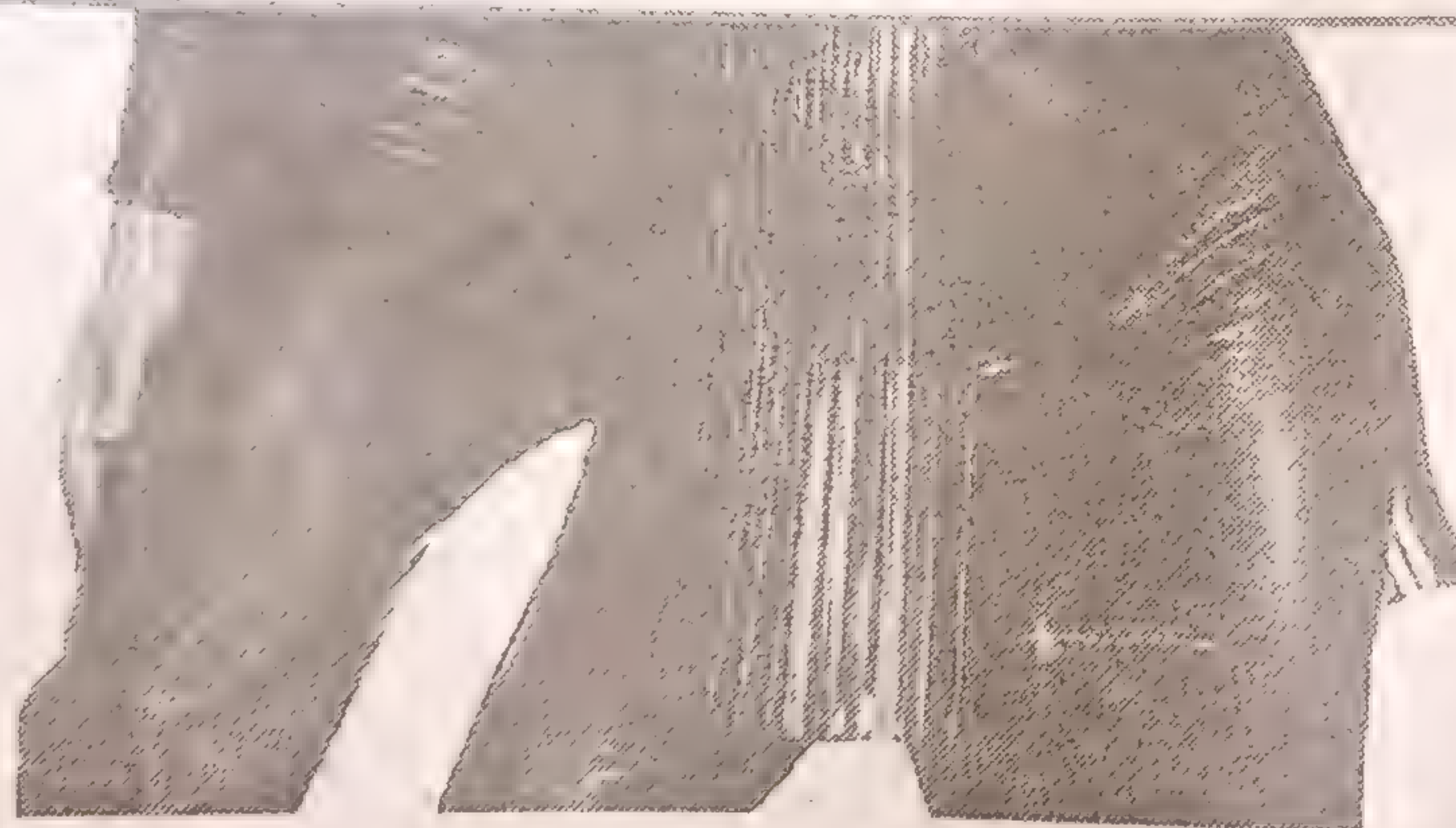
15-летний юноша из американского города Санта-Барбара решил рассказать матери о пережитом им состоянии в гримасе ужаса.

ПОЛЮБИЛ ВАМПИР

альный опыт приобретается, а вот деться от особенностей собственной энергетики мы никуда не сможем, сколько бы времени ни прошло. Именно поэтому так важно внимательно следить за своими ощущениями во время контактов с вероятным будущим партнером.

Чувствуете усталость?

Один из очень тревожных симптомов - когда через некоторое время после общения со своим избранником **вы чувствуете усталость**. Если ситуация повторяется из раза в раз, ее необходимо проанализировать самым тщательным образом! Возможно, устаете от нагрузки, связанной с сексом? Или просто по своей природе утомляетесь от любого достаточно длительного общения? Тогда опасения можно отложить в сторону. Но если это не так, а вы продолжаете испытывать усталость, несмотря на прилив положительных эмоций, типичных для влюбленности, на следующее свидание или свидания лучше не идти. Если избранник или избранница может забирать у вас больше энергии, чем вы можете дать, то такая связь не только не принесет пользы, но и может навредить вашему здоровью.



ДОНОРА

энергетических полей партнеров, при котором неизбежно образуется общее энергополе, общая аура, закрывающая и охраняющая партнерство, семью. В том числе - будущих детей. А для этого партнеры должны не противостоять, а дополнять друг друга.

Родовая энергетика

Подбирая будущего партнера, нужно очень внимательно относиться и к истории его рода, семьи - для того, чтобы определить тип родовой энергетики своего избранника и выяснить, насколько она совместима с вашей.

ловно признает его главенство: лучше всего для него подруга с патриархальной же родовой энергетикой из семьи, где «папа главный»; хуже, но возможен прочный союз с женщиной свободного типа.

Родовые проклятия

Теперь немного о существенном моменте - родовых проклятиях. Ведь мало кто рискнет подвергнуть их действию будущее потомство! Как же определить наличие или отсутствие в роду вашего будущего мужа или жены этой тяжелой беды?.. Даже если вы готовы разделить с супругом грядущие несчастья, помочь искупить грехи его предков, стоит постараться хотя бы выяснить, что именно придется искупать...

Ранняя внезапная смерть от несчастного случая нередко бывает следствием проклятия рода, то есть расплатой потомков за тяжкий грех прадедов. Как правило, с подобных несчастий проклятия начинают свое влияние на семью... А после того как это влияние становится родовым, в нескольких поколениях наблюдаются тяжелые беды.

ВСЕ МОЖЕТ БЫТЬ!

занять в сторону. Но если это не так, а вы продолжаете испытывать усталость, несмотря на прилив положительных эмоций, тип энергетики возлюбленного наверняка вам не подходит.

Ваш избранник или избранница может забирать у вас больше энергии, чем вы в состоянии ему дать, или, напротив, энергетический поток, направленный на вас, больше, чем нужно. В последнем случае ваши силы уходят на то, чтобы погасить «неусвоенные» излишки. Результат все тот же: несовпадение энергетики. Наконец, возможно, ваш партнер вынужден в общении с вами гасить ту энергию, которую в избытке изливаете на него вы, - при этом обязательно возникнет чувство подавленности у обоих.

Второй вариант несовместимости - кармический - самостоятельно определить гораздо сложнее. Тем не менее тут осторожность особенно необходима: ведь если на вашем партнере «висит» огромное количество кармических долгов (грехов его прошлых жизней, которые необходимо отрабатывать в этой), результат союза с ним может тяжело отразиться на будущих детях. Они неизбежно примут часть «отработки» родителя, их здоровье и судьба будут искажены...

Детские фотографии

Что же делать? Как выяснить, не слишком ли много «должен» своей судьбе ваш партнер? Проще всего, как ни странно, внимательно посмотреть на его детские фотографии. Если на них вы не узнаете взрослого человека, если в своем нынешнем варианте его внешность разительно отличается от детской, есть все основания насторожиться! Ведь любой ребенок, как бы ни были тяжелы грехи его предыдущей жизни, рождается кармически совместимым с остальными людьми. Только его собственные проступки приводят к тому, что эти проступки вместо того чтобы аннулировать, начинают утяжеляться и влиять на окружающих потомство.

Всего-таки является завершенным браком с точки зрения энергетики? Критерий один: такое сочетание

энергетических полей партнеров, при котором неизбежно образуется общее энергополе, общая аура, закрывающая и охраняющая партнерство, семью. В том числе - будущих детей. А для этого партнеры должны не противостоять, а дополнять друг друга.

Дополняя друг друга

Самое простое разделение людей по типу энергетики - это вампиры и доноры. Как известно, вампиры сознательно или подсознательно (более частый вариант) тянут энергетику из окружающих. Доноры в этом смысле их прямая противоположность: отдают и даже навязывают...

Сочетание в паре двух вампиров заранее обрекает такой союз на распад. Каждый из двоих будет тянуть силы из другого, ничего не отдавая взамен. В результате энергетический потенциал семьи будет падать и наступит момент, когда энергии не хватит на то, чтобы замкнуть пару. Семья разрушится непременно - даже при обоюдном желании ее сохранить.

Второй случай обреченности пары на развод - **встреча двух активных доноров**... Кто из нас не сталкивался с семьями, чьи шумные, бурные скандалы с битьем тарелок и даже мордобоем становятся достоянием соседей, знакомых, родственников? Не сомневайтесь: это два активных донора избавляются от излишков энергии!

Наконец, **идеальная пара**, мгновенно образующая закрытую, стабильную семью, - **вампиры и донор**. Оба - умеренные, то есть действующие на уровне энергетики подсознательно: один подсознательно выдает в процессе общения «дозу», второй так же подсознательно с удовольствием ее поглощает. В жизни это может выглядеть, например, как сочетание прекрасного, эмоционального рассказчика и внимательного, увлеченного слушателя. Впрочем, вариантов много, большинство из них просто не поддаются расхожим определениям, однако в основе именно то, что сказано выше.

Родовая энергетика

Подбирая будущего партнера, нужно очень внимательно отнестись и к истории его рода, семьи - для того, чтобы определить тип родовой энергетики своего избранника и выяснить, не существует ли в семье родового проклятия. Причем в первом случае знать энергетику рода нужно, чтобы не столкнуться с невозможностью совместной семейной жизни.

Есть **три типа родовой энергетики: матриархальный, патриархальный и свободный**. Последний - свободный - можно сказать, идеальный. **Женщина со свободным типом энергетики** легко найдет общий язык как с мужчиной, который ее сильнее (патриархальный тип), так и со слабым (матриархальный тип), не говоря о равном, то есть тоже свободном. Однако будущая супруга ни за что не уживется после замужества ни со своей прежней, родительской, семьей, ни со свекровью или свекром: нужен свой дом, своя собственная энергосистема.

Женщина матриархального типа всегда возглавляет семью сама. С мужчиной-патриархом ужиться не способна, точно так же как со свекровью. Наилучший вариант для нее - слабый мужчина, приведенный в собственный дом и легко мирящийся с главенством и жены, и тещи. То есть мужчина, родовая энергетика которого совпадает по типу с энергетикой рода его супруги.

Женщина патриархального типа последует за своим мужем в его дом лишь при одном условии: если он способен стать главой семьи и сам принимать важные решения. Со свекровью она уживется прекрасно, а вот собственный родительский дом отныне станет для нее чужим...

Папа в доме главный?

Мужчина свободного типа тоже прекрасно уживется с женщинами всех трех типов родовой энергетики: матриархальной избраннице подчинится, с патриархальной возглавит семью.

Мужчина матриархального типа не в состоянии принять на себя вообще какую бы то ни

выяснить, что именно придется искупать...
несчастного случая нередко бывает следствием проклятия рода, то есть расплатой потомков за тяжкий грех прадедов. Как правило, с подобных несчастий проклятия начинают свое влияние на семью... А после того как это влияние становится родовым, в нескольких поколениях наблюдаются тяжелые болезни (чаще всего какая-нибудь конкретная болезнь) со смертельным исходом. Кармическим заболеванием считается, например, проклятие нашего века - рак.

Вообще, **родовое проклятие** - это не то, что привносится в род со стороны чужой злой волей, а именно **тяжкие грехи кого-то из пращуров, расплачиваться за которые предназначено их потомкам до седьмого, а порой и до одиннадцатого колена**.

За убийство-ответишь

Чаще всего проклятие преследует род за прямое или косвенное убийство: убийством считается и аборт после трех недель беременности - с точки зрения кармы он наказуем. Кроме болезней родовое проклятие может выражаться в рождении детей с физическими или умственными недостатками; бесплодии по женской линии и мертворожденных детях.

Мертворожденный мальчик означает прекращение активного развития этого рода, девочка - прекращение передачи по родовой линии памяти крови (творения). Бесплодие - свидетельство того, что, с точки зрения Творца или, как мы говорим, энергетики, данный род должен быть прекращен: его кармические долги слишком тяжелы, чтобы передавать их детям, - их существование в подобных энергетических условиях становится не просто нежелательным - невозможным. Обычно это происходит по линии одного из супругов. И если второй при этом не бросает живущего рядом, то жизнью своего рода может в итоге искупить проклятие партнера. В этом случае, если энергетическое искупление состоялось, в семье и появляются поздние дети - после долгих лет супружества...

Анна МИХАЙЛОВА,
энерготерапевт.

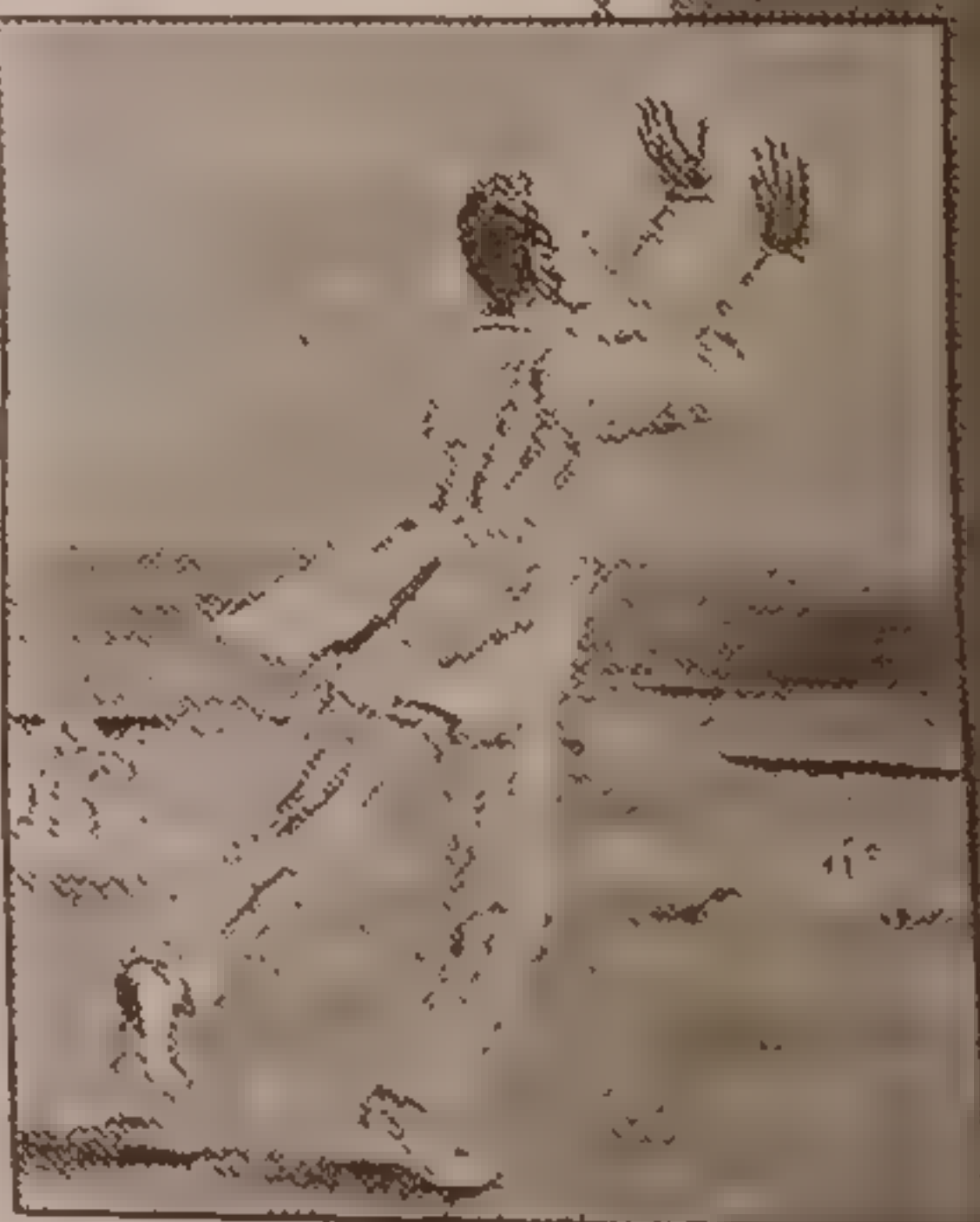
тистике, дети, побывавшие в таких пограничных состояниях, дают кресты.

15-летний юноша из американского города Сиэтл наконец решил рассказать матери о пережитом им событии в грудном возрасте. Оказалось, Марк помнит, что тогда чуть было не умер, хотя об этом знали только его мама, дед и бригада врачей-реаниматоров.

Марк рассказал, как его сознание вышло из тела, и он увидел суетящихся над ним врачей. Он подробно и точно описывал все происходившее тогда в реанимационной палате. А затем вспоминал, как его потащило через темный туннель. Долгое время он летел без света, и наконец впереди появилось световое пятно двери. В дверном проеме стоял Бог, а за ним виднелись голубые небеса, по которым протянулись золотые дороги. Бог попросил Марка вернуться назад.

Детский онколог доктор Диана Комп рассказала о шестилетней девочке Мэри, умиравшей от рака. Мэри никто не говорил о приближающейся смерти. Она лежала дома, и за три дня до конца, когда доктор Комп пришла навестить ребенка, Мэри вдруг обратилась к стоящей рядом маме с такими словами:

«Ко мне приходил Иисус и дедушка. Иисус и дедушка сказали мне, что я скоро умру. Но мне они велели не бояться и обещали встретить меня». На просьбу мамы описать дедушку, девочка подробно описала его внешность. Непонятно было лишь одно - Мэри ни разу в жизни не видела ни своего дедушку, умершего еще до ее рождения, ни его фотографии.



Е. ДМИТРИЕВ.

№ 16, 17 апреля 2001 года

ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

24 АПРЕЛЯ, ВТОРНИК

Начало нового месяца по лунному календарю. День становится ятен для диагностики, начала цикла лечения и овладения новыми медицинскими знаниями. Повышена чувствительность щитовидной железы, особенно в первой половине дня.

25 АПРЕЛЯ, СРЕДА

Становится более чувствительной голова, возможны приступы мигрени, могут случаться необъяснимые перепады настроения. Полезно заниматься спортом, йогой. Можно начинать чистки организма. Хороший день для посещения зубного врача. Сны могут сбываться.

26 АПРЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ

Возрастает уязвимость нервной системы, а также плеч и кистей рук. Возможны обострения радикулита, миозиты. День полезно провести в уединении, ограничив круг общения. Для визита в поликлинику день не слишком удачный.

27 АПРЕЛЯ, ПЯТНИЦА

Очень здоровый день, характеризующийся гармоничным расположением планет. Сегодня можно развивать биоэнергетические способности. Противопоказано голодать, т.к. съеденная сегодня пища полностью утилизируется организмом, не оставляя шлаков.

28 АПРЕЛЯ, СУББОТА

Подходящий день для лечения заболеваний легких, очищения дыхательной системы, также для того, чтобы раз и навсегда «завязать» с курением. Возрастают интеллектуальные способности, улучшается память. Можно получить важную информацию во сне.

ПОСКОРБЕНЬЕ



НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

ИСТОМИН

Истома - одно из самых распространенных мирских имен в Древней Руси. Возникновение его связано, возможно, с трудными родами (как и имя Томило, от которого фамилии Томилов, Томилин). Родственные фамилии: Истомов, Истошин.

ИЧЕТКИН

Обычно среди народов, населяющих Россию, бытуют русские фамилии. Но иногда встречаются русифицированные от местных наименований. Так, у народа коми существуют фамилии: Гуттов (т.е. Мухин), Зеров (Дожиков), Кочев (Зайцев), Куш-

пелев (Голоухин), Ошев (Медведев), Сизев (Дятлов), Ческидов (Сладкин), Юсев (Лебедев), А Ичеткин происходит от ичет - сладкий.

Кстати, ичетик в русских повериях - всегда пьяненький водяной, черт.

КАВЕЛИН

В местных говорах кавелить - сердить, обижать, а кавеля - дубяка, задира. Есть и фамилия Ковелин.

КАВЕРИН

Коварить - гримасничать, передразнивать, потешать честной народ. Прозвище стало звучной фамилией. О перешло в а под влиянием обычного русского аканья, однако фамилия Каверин тоже существует.

КАВЕРЗНЕВ

Каверзни - лапти.

Фамилия могла произойти также от прозвища каверзень - нехороший шутник, тем более что коверза - подвох, происки.

КАЗАРИН

Казарин - точнее, хазарин:

...и предположительно, предок хазар, вождем которого ставлен. Это одна из древних фамилий на -ин, образованных от названий племен, народов. Бухазин, Волошин, Карелин, Литвин (литовец), Мещерин (жизин), Мордовин (мордвин), Немчин (немец), Черемисин (чудин) - фамилии, существующие одновременно с названиями племен, народов: хазар, литвин, немчин, русин.

КАЙДАНОВ

Кайданы - цепи, оковы, кандалы. При оглушении д могла возникнуть фамилия Кайтанов. Родственные с этими по смыслу фамилии Колодников и Колодкин (колодки - вид кандалов, ну а колодник - старинное название кандалышка). То же значение имеет слово кайдалы, которое лежит в основе фамилии Кайдалов. Впрочем, кайдал - это и гурт, стадо. Фамилия сразу меняет значение, становится вполне почтенной.

ВОТ КОМПАНИЯ КАКАЯ!

Удостоверение «начальника мафии» открывает уникальную выставку, развернутую в одесском автобусном парке. Экспозиция состоит из сотен «деловых бумаг», которые предъявили безбилетники, отстаивая право на бесплатный проезд. Среди «ксив» - поддельные «корочки» силовых ведомств и ветеранских организаций, справки об утере документов и невыплате зарплаты, другие фальшивки.

Транспортники считают, что около 20 процентов пассажиров пользуются льготами по оплате проезда, не имея на это оснований. Поэтому контролеры ревизионной службы регулярно проводят месячники по выявлению псевдосудентов и квазипенсионеров. По наблюдениям ревизоров, две эти категории скоро совсем сравняются по возрасту: «студенты» выглядят все старше, а «пенсионеры» - все моложе.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

МУЖСКАЯ СОЛИДАРНОСТЬ

Во время приема одной непримиримой пары специалист по вопросам семейных отношений Седрик Вейн из Претории не выдержал нападок придирчивой жены на супруга. И преподал ей своеобразный урок, избив ее до потери сознания при участии мужа. Пострадавшая была помещена в госпиталь с диагнозом «сотрясение мозга, перелом ключицы и трех ребер».

Доктор Вейн и Билл Маккейли были арестованы по обвинению в нападении и нанесении побоев. Сексолог отказался общаться с прессой лично, но сделал письменное заявление, сводящееся к тому, что его не мучают угрызения совести. «Если бы вы послушали ее хотя бы пять минут, то и не такое бы сделали. А я выдержал целых сорок минут беседы!».

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ

ПРЕДСТАВЛЯЕМ НАШИ ЛУЧШИЕ СТАТЬИ

СМЕХО-

ТЕРАПИЯ

В КОНЦЕ НОМЕРА

ния дыхательной системы, также для того, чтобы раз и навсегда «завязать» с курением. Возрастают интеллектуальные способности, улучшается память. Можно получить важную информацию во сне.

29 АПРЕЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Энергетически непростой день. Пристальное внимание следует уделить количеству и качеству съеданной пищи: продукты некачественные, несвежие или содержащие химические добавки могут вызвать отторжение организма. Категорически противопоказан алкоголь.

30 АПРЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Сегодня благоприятен прием лекарств, в том числе самых сильнодействующих, а также их изготовление. В диагностике болезней возможны ошибки. Не рекомендовано применение гипноза, психокодирования. Визиты к экстрасенсам лучше отложить.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Морозник опасен для здоровья
- Как бросить курить
- Поллиноз
- Микоплазменная инфекция
- «Детсадовские» болезни
- Проллапс митрального клапана
- Питание при ишемии
- Соя - не для беременных

ров, две эти категории скоро совсем сравняются по возрасту: «студенты» выглядят все старше, а «пенсионеры» - все моложе.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ МЕДИЦИНСКИХ НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

Во всех основных разделах современной медицинской научной статьи - во введении, изложении результатов и т.д. - встречаются традиционные, общепотребительные выражения. Ниже мы раскрываем их тайный смысл (в скобках).

ВВЕДЕНИЕ. «Хорошо известно, что...» (Я не удосужился найти ссылку на работу, в которой об этом было сказано первый раз.) «Имеет огромное теоретическое и практическое значение...» (Я над этим работаю). «Не имеет никакого значения...» (Я над этим не работаю). «Поскольку не удалось ответить сразу на эти вопросы...» (Эксперимент провалился, но печатную работу я все же сделаю). «Была разработана новая операция...» (Подобная операция была сделана лет 20 назад за рубежом, но об этом никто у нас не знает). «Очевидно...» (Я этого не проверял, но мне так кажется...).

ОПИСАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА. «При постановке эксперимента мы рассчитывали получить следующие результаты...» (Такие результаты получились случайно, когда, наконец, больные стали выживать). «Для новой конструкции был выбран новый сплав титана, поскольку именно для него ожидаемый эффект должен был проявиться наиболее отчетливо...» (Просто другого спла-

ва у нас вообще не было). «... прямым методом ...» (С помощью грубой силы). «... непрямым методом ...» (Грубую силу применил ассистент). «Для детального исследования мы отобрали группу из 10 больных» (Результаты, полученные у остальных 296 больных, не лезли ни в какие ворота). «... индивидуальный уход...» (Не забыли назначить обезболивание). «... непредвиденное осложнение ...» (Забыли салфетку). «... без осложнений ...» (Не забыли салфетку). «... выписан в удовлетворительном состоянии ...» (Может идти). «... выписан с улучшением ...» (Может ползти). «... выписан без перемен ...» (Может дышать). «... выписан с ухудшением ...» (Умер).

ИЗЛОЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ. «Типичные результаты приведены на...» (Приведены лучшие результаты). «Ход операции был существенно улучшен и изменен...» (По сравнению с паршивой прошлогодней операцией). «Хотя снимки после операции несколько нечеткие, но по сравнению с дооперационными снимками...» (На снимках после операции видно то же самое, что и до нее). «Сходство теоретических выкладок с результатами эксперимента: 1. Блестящее... (Разумное) 2. Хорошее... (Плохое) 3. Удовлетворительное... (Сомнительное) 4. Разумное...

(Вымышленное) 5. Удовлетворительное, если принять во внимание приближения, сделанные при анализе...» (Сходство вообще отсутствует). «Эти результаты будут опубликованы позднее...» (Никогда не будут опубликованы).

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ. «На этот счет существует единое мнение...» (Я знаю еще двух-трех ребят в нашей больнице, которые думают так же). «Можно поспорить с тем, что...» (Я сам придумал это возражение, т.к. у меня есть на него хороший ответ). «Разработан с нашей точки зрения новый метод...» (Метод далеко не нов, но написать работу очень хотелось). «Предложенная операция значительно снижает кровопотерю...» (Ничего она не снижает, просто в операционной появился новый электрокоагулятор). «На основании анализа 40 больных...» (Остальные 260 - либо калеки, либо умерли, либо после лечения в нашей больнице ни о каком повторном обследовании и слышать не хотят).

БЛАГОДАРНОСТИ. «Я благодарен И.Рабиновичу за помощь в экспериментах и А.Брумштейну за ценные замечания в процессе лечения...» (Рабинович выполнил все операции, а Брумштейн выходил всех больных).

ЭКСТРА-ПРЕСС.

СМЕХО- ТЕРАПИЯ

- Доктор, посоветуйте, как сделать, чтобы груди были перпендикулярны телу?

- Ходите на четвереньках...

Истинный джентльмен во всех случаях жизни остается истинным джентльменом. Он даже тогда называет женщину - женщиной, когда заболевает от нее венерическим заболеванием и попадает к врачу.

Заканчивая осмотр красивой блондинки, врач многозначительно говорит:

- Вы очень больны, леди. Значит, так: на работу не возвращайтесь, идите прямо домой, и ложитесь в постель. Выпейте треть бутылки вот этого лекарства, что я вам сейчас готовлю... Через некоторое время вы почувствуете легкую дремоту. Не отвечайте на телефонные звонки и никому не открывайте, пока не услышите три коротких стука в дверь...



Учредитель: ЗАО «Издательство
«Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22

Содержит полнотекстовый индекс, размещенный
на графическом носителе

«Твое здоровье» № 16 (177), 18 апреля 2001 г.
Адрес редакции: 603126,
Нижний Новгород,
ул. Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор
В.В. ШАБАНОВА

E-mail: npress@infonet.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 16 апреля 2001 года
в 16 часов (по графику - в 16 часов).
ГПП «Нижполиграф»,
Н.Новгород, ул. Варварская, 32.
Тираж 22256. Заказ № 1078016.
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс
51309.

2001
Ваше

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№19 (180) май 2001 г.

НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА II ПОЛУГОДИЕ 2001г

Индекс 51309

Ищите газету "Твое здоровье" в объединенном каталоге "Пресса России" т.1, стр. 93. Жители Саратовской и Пензенской областей могут выписать нашу газету в региональных каталогах. Индекс по Саратовской области - 14023, по Пензенской - 53253.

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

15 мая - перенесение мощей благов. кнн. Российских Бориса и Глеба.
16 мая - отдавание праздника Преполовления Пятидесятницы. Пост. Феодосия, игумена Киево-Печерского. День постный.
17 мая - Мц. Пелагия, дщ. Герасимской. Старорусской иконы Божией Матери.
18 мая - мц. Ирины. Иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша». День постный.
19 мая - Мц. Варвара, бывшая разбойница.
20 мая - неделя 6-ая по Пасхе, о слепом.
21 мая - седмица 6-ая по Пасхе. Апостола и евангелиста Иоанна Богослова.

МИКРОСОВЕТЫ

- ✓ При сильных болях в суставах и мышцах. На 0,5 л водки возьмите 6-7 шкурок банана. Настаивайте 12 дней в темном месте, натирайте больные места.
- ✓ От изжоги. Заварите 5 шишек, подержите на краю плиты. Пейте, когда захочется. Результат изумительный.
- ✓ От камней в желчном пузыре. Выкопайте корень шиповника, пока нет сокодвижения, и настрогайте его. Возьмите 1 ст.ложку стружек на стакан воды, прокипятите на слабом огне 10 минут и дайте настояться, процедите, охладите и пейте отвар 3 раза в день.

В НОМЕРЕ:

Питье: до еды или после?
Предупреждение
желчно-каменной болезни
Будьте осторожнее
при лечении травами

Стр. 2

Почки в порядке?
Закаливание
Бронхиальный насморк

Стр. 3

Боль - сторожевой пес здоровья
Заболевания, передающиеся
половым путем

Стр. 4

Как определить дома
геопатогенную зону
Зуб разболелся?
Скорлупотерапия
Упражнения от старости

Стр. 5

Как побороть тень
Стресс - не враг, а друг
Если «едет крыша...»

Стр. 6

Прятки в постели
Для интимной жизни

От изжоги. Заварите 5 шишек, поддержите на краю плиты. Пейте, когда захочется. Результат изумительный.

От камней в желчном пузыре. Выкопайте корень... и сложку стружек на стакан воды, прокипятите на слабом огне 10 минут и дайте настояться, процедите, охладите и пейте отвар 3 раза в день.



Упражнения от старости

Стр. 5

Стресс - не враг, а друг
Если «едет крыша...»

Стр. 6

Прятки в постели
Для интимной жизни
худоба вредна
Гороскоп
супружеской неверности

Стр. 7

СМЕХОТЕРАПИЯ

Мужик идет с женой по улице и встречает приятеля:

- Привет! Как дела?
- Да ничего... А ты как?
- А я вот от склероза вылечился.
- Да ну! Каким образом?
- Врача хорошего нашел. Сейчас фамилию вспомню... М-м-м-м... Э-э-э-э... М-м-м-м... Цветок такой, с шипами...
- Роза?
- О! Точно! Роза! - оборачиваясь к жене, - Роза, как у врача фамилия?

МАГИЧЕСКАЯ СИЛА АРОМАТОВ

● **Жасмин.** Аромат жасмина оказывает тонизирующее воздействие на весь организм человека, способствует усилению работоспособности, концентрации внимания, повышает силу восприятия действительности.

Аромат жасмина восстанавливает душевное равновесие, дает спокойствие и ощущение душевного комфорта. Удивителен аромат жасмина! Он волнует и успокаивает, вызывает состояние радости, восторга и в то же время мудрости и покоя.

● **Фиалка.** Аромат фиалки укрепляет душевные силы, вселяет оптимизм и пробуждает силы к самовыздоровлению.

● **Лаванда.** Аромат лаванды успокаивает нервы. В жизни каждого человека бывают трудные периоды, когда он находится в состоянии стресса или испытывает сильное нервное напряжение, с которыми трудно справиться только усилиями нашего сознания.

И тогда на помощь вам может прийти аромат лаванды. Она помогает обрести душевное равновесие и сохранить спокойствие.

● **Ваниль.** Аромат ванили также снимает раздражение и дает покой. Он делает нас невозмутимыми и одновременно рождает чувство душевного комфорта.

Благоприятное влияние аромата ванили на нервную систему уже издавна широко используется в кондитерских изделиях. Ванильное мороженое, зефир, булочки дают нам ощущение покоя и какой-то удивительной безмятежности!

● **Роза.** Лепестки розы обладают вяжущим и тонизирующим свойствами. В народной медицине они используются как кровоостанавливающее средство.

В наибольшей мере этими качествами наделены едва распускающиеся бутоны.

Отвар из лепестков розы - эффективное средство для полоскания горла при анги-нах и катарах верхних дыхательных путей.

Компресс из лепестков розы помогает снять головную боль.

Чай из лепестков суданской розы - прекрасный витаминный и тонизирующий напиток.

Лосьон из розовых лепестков - 20 граммов лепестков на 1 литр воды прокипятить, остудить, процедить. Употребляют для сужения пор лица.

Маргарита АНИСОНЯН.

САДНЕМ ПОБЕДЫ,
ВЕТЕРАНЫ!



Я ОЧЕНЬ МАЛЕНЬКОГО РОСТА

У меня проблема: я очень маленького роста. Мне уже 19 лет. Мои ровесники выше меня, и это меня очень расстраивает, один раз из-за насмешек пыталась покончить с собой. Перепробовала много способов, но ничего не помогает. Что делать? Дайте, пожалуйста, какой-нибудь «рецепт роста».

Елена Д.,
Нижегородская обл.

Физические упражнения вызывают большой выброс из гипофиза гормона роста. Этого единственного довода достаточно, чтобы юноши и девушки, не вышедшие ростом, всерьез занялись спортом.

Для начала убедитесь в обычном чуде физической культуры. Встаньте к стене и измерьте свой рост. Теперь примите позу правильной осанки: плотно прижмитесь к стене затылком, лопатками, ягодицами и пятками, подберите живот, голову слегка приподнимите, плечи расправьте. И снова измерьте рост. На этот раз вы наверняка поставили отметку на 1-2 см выше, чем в первый раз. Перестали сутулиться, выпрямились, подтянулись и как будто подросли! А если будете выполнять специальные упражнения, в самом деле вытянетесь. И в 20, и в 25 лет, даже после того, как остановился рост костей скелета, за счет улучшения осанки, выпрямления позвоночника, укрепления мышечного корсета. Но! Но в этом случае достигнутый эффект бывает временным. Стоит забросить занятия спортом, и человек «оседает» - таково уж свойство латерности.

Более ошеломляющих успехов вы добьетесь, приступив к специальным тренировкам вовремя, до того, как закроются ростковые зоны.

Вот примерный комплекс



2. Энергичная ходьба с размашистыми движениями руками.

3. Потягивания - руками тянитесь вверх; затем в стороны,

стороны, круговые (по и против часовой стрелки);

- подтягивания (девушки могут выполнять это упражнение, не отрывая ног от пола);

нее то широко, то близко поставленными руками, хватом то сверху, то снизу. Достаточно 6-8 повторений каждого движения.

5. Прыжки
 - в высоту: каждый раз старайтесь подпрыгнуть еще выше или дотянуться до какого-то предмета или отметки, расположенных над вами;
 - вниз: спрыгивайте с небольших возвышений, при приземлении упруго сгибайте ноги;
 - прыжки из положения сидя на корточках.

Делайте 30-60 разнообразных прыжков, отталкиваясь от земли изо всех сил. Полезно попрыгать и в течение дня (всего до 200 раз).

Не спешите включать в занятие все предлагаемые варианты упражнений (достаточно выбрать несколько) и с первых же тренировок делать указанное количество повторений. Нагрузку увеличивайте постепенно, особенно если плохо подготовлены. В конце занятия вы должны не свалиться с ног от утомления, а почувствовать легкую приятную усталость.

После выполнения каждого упражнения отдохните: спокойно походите, потряхивая руками и ногами, или, сделав вдох, поднимите руки вверх, на выдохе уроните их. Закончив занятие, лягте на пол. Напрягите до предела мышцы спины и ягодиц, слегка прогнитесь в пояснице. Заметили: при этом невольно напряглись мышцы лица? Расслабьте их и одновременно остальные мышцы, распластайтесь на полу. Если вы правильно выполнили упражнение и вам действительно удалось расслабиться, появится ощущение, будто вы на жестком полу «утопаете», как на пуховой перине.

А теперь отправляйтесь под душ. Контрастный, как и другие закаливающие процедуры, сти-

НАЙДЕТ ЛИ ТРАВКА БОЛЯЧКУ?

Это хорошо, что вы поднимаете вопрос о правильном использовании лекарственных трав. Говорят: каждая травка свою болячку найдет. А это в корне неправильно. Я сама убедилась в этом. Несколько лет назад у меня было кровотечение и я, прочитав, что крапива двудомная останавливает кровотечение, давай ее пить стаканами, благо, заготовила летом. Пью и пью, а мне все хуже. До того допилась, что попала в больницу. Уже спустя года два прочитала, что в больших дозах крапива вызывает кровотечение, а в малых - останавливает.

Еще хочу написать по поводу

я, прочитав, что крапива двухдомная останавливает кровотечения, давай ее пить стаканами, благо, заготовила летом. Пью и пью, а мне все хуже. До того допилась, что попала в больницу. Уже спустя года два прочитала, что в больших дозах крапива вызывает кровотечение, а в малых - останавливает.

Еще хочу написать по поводу шиповника. Пьют его бездумно, считая, что вреда от него нет, а только польза из-за большого количества витамина С. Пьют как чай, каждый день, поят детей и внуков. В статье «Целебная сила травы» орловская травница Анна Львовна Бачиева на вопрос корреспондента: «Говорят, что настой шиповника уменьшает возможность простудных заболеваний, положительно действует на сердце. Так ли это?», отвечает: «Я шиповник не использую. Знаю только, что если его много или часто пить, то можно получить заболевание сердца».

А что творится с морозником? Одна газета хает, другая хвалит. А ведь растение еще не изучено толком. И потом, надо лечиться теми травами, которые произрастают в вашем регионе. Как говорится, где родился, там и сгодился.

Моя мать, фармацевт с многолетним стажем, вырастившая в нашем городе не одно поколение фармацевтов, очень осторожно относилась к травам и таблеткам (кроме копейного «Терпингидрата» ничем нас от кашля не пичкала), хотя могла, даже по тем трудным временам, достать все, что угодно. Помню, всегда сушили липовый цвет, собирали костянику (кстати, мало кто знает, что костяника как жаропонижающее намного эффективнее малины), облепиховый сок, мед. Травы никогда не пили как чай, разве что иногда мелису да мяту. От простуды еще лечились боярышником на спирте, и то не больше 50 г (только, конечно, для взрослых) и - в постель. Если у матери случалось, что вступит в спину, она ничем не мазалась, а висела на дверях. Раз в неделю она голодает по Иванову, и в свои 67 лет выглядит прекрасно, чего и всем желает.

Так что будьте с травами осторожны - это те же лекарства.

С уважением
Татьяна ТИХОНОВА,
г. Бийск.

валяет временным. Стоит забросить занятия спортом, и человек «оседает» - таково уж свойство наших позвонков, хрящей, мускулатуры.

Более ошеломляющих успехов вы добьетесь, приступив к специальным тренировкам вовремя, до того, как закроются ростковые зоны.

Вот примерный комплекс специальных упражнений.

1. Упражнения разминочные, «разогревающие», укрепляющие осанку: махи и вращения руками и ногами во всех суставах, рывки руками вверх назад, в стороны назад, наклоны вперед (спина прямая).

2. Энергичная ходьба с размашистыми движениями руками.

3. Потягивания - руками тянитесь вверх; затем в стороны, одновременно приподнимаясь на носки (по 6-8 раз с паузами на отдых).

4. Упражнения на перекачку: - висы (от 20 секунд до минуты); висы с поворотами корпуса вправо-влево (ноги вместе); раскачивание вперед-назад, в

стороны, круговые (по и против часовой стрелки);

- подтягивания (девочки могут выполнять это упражнение, не отрывая ног от пола);

- подтягивания с прыжками: присядьте (спина прямая), выпрыгните вверх, ухватитесь за перекладину и подтянитесь, используя инерцию прыжка.

В занятие включайте не более 4-6 разнообразных упражнений на перекачку, берясь за

временю остальные мышцы, расслабьтесь на полу. Если вы правильно выполнили упражнения и вам действительно удалось расслабиться, появится ощущение, будто вы на жестком полу «утопаете», как на пуховой перине.

А теперь отправляйтесь под душ. Контрастный, как и другие закаливающие процедуры, стимулирует образование гормона роста.

В. ГОРБУНОВ,
инструктор-методист по
рекреационным формам
физической культуры.

ПОМОГУТ ЛИ УКОЛЫ?

Скажите, пожалуйста, насколько эффективно лечение варикозного расширения вен при помощи специальных уколов, которые производит московский кооператив, находящийся в больнице им. Семашко. Может, это очередное выкачивание денег у населения?

С уважением
В. И. ГОЛОВ,
Н. Новгород.

Если вы хотите гарантий полного излечения, то дать их не сможет никто: ни врачи, ни тем более газета. У нас нет данных о том, скольким людям помогла склерозирующая терапия, которую используют флебологи из Москвы, а скольким - нет. Но вообще склеротерапия (введение в расширенные сосуды лекарственных веществ, вызывающих склеивание стенок сосудов) - один из новейших методов лечения варикоза. Используют его многие клиники, а не только «московский кооператив».

СТАКАН ЧАЯ И КУСОЧЕК ХЛЕБА

Как предупредить желчно-каменную болезнь?

Г. ИВКИНА, г. Саранск.

Самый распространенный фактор желчно-каменной болезни - неправильное питание.

Желчь - секрет, который расщепляет жиры, усиливает действие пищеварительных ферментов, стимулирует перистальтику толстого кишечника - вырабатывается печенью. Желчный пузырь работает как депо, принимая желчь на хранение и отпуская по мере необходимости - при поступлении пищевого комка в двенадцатиперстную кишку. Белки и углеводы стимулируют желчеобразование, а жиры - сокращение желчного пузыря.

Пищеварительные ферменты, вырабатываемые поджелудочной железой, выделяются через каждые 3-3,5 часа. Для нормального пищеварения нужно, чтобы ритм питания совпадал с биоритмом выработки ферментов. Если перерывы между приемами пищи составляют 6-8 часов, это приводит к застою желчи.

В качестве средств профилактики врачи советуют диету с ограничением острого, копченого, соленостей и тугоплавких жиров. Пищу лучше готовить на растительном масле. Полезны салаты, заправленные растительным маслом.

При сидячей работе позаботьтесь об ежедневном опорожнении желчного пузыря. За 1,5-2 часа до сна выпейте стакан травяного чая, например, из мяты или другого желчегонного растения (чайная ложка на стакан кипятка), добавив туда немного меда для вкуса. И съешьте маленький кусочек печенья или хлеба со сливочным или растительным маслом, чтобы желчный пузырь сократился.

Если у вас нет камней, то можно еженедельно проводить тюбаж.

У нас в семье разгорелся спор из-за времени потребления напитков. Сыну нравится запивать еду компотом или газировкой, а муж сразу после ужина требует чай. По-моему, и то, и другое - вредно. Кто из нас прав?

Г. САПРЫКИНА, г. Томск.

Советах, писал: «После принятия твердой пищи следует употреблять питье, ибо от этого легче переваривается пища («Главное руководство по врачебной науке Тибета ЧЖУД-ШИ», С.-Пб., 1903). Этот совет соответствует европейской традиции потребления напитков после еды. Последователи

ДО ЕДЫ ИЛИ ПОСЛЕ?

Спор относительно времени потребления напитков и сочетания их с приемом пищи не утихает. Одни диетологи пугают нас способностью напитков раздражать желудочный сок и мешать пищеварению, другие настаивают на том, что смоченная пища лучше переваривается, отмечают способность некоторых напитков усиливать сокоотделение в желудке. Иногда человека

сравнивают с животными и подчеркивают, что они не запивают пищу водой. Однако, лебеди, прежде чем съесть кусок хлеба, мочат его в воде. Умеют это делать и вороны. Известный знаток медицины Тибета П.А. Бадмаев, рассказывая о ее

ведического питания, заимствовав свои традиции в Индии, утверждают, что питье перед едой снижает аппетит, препятствуя излишнему потреблению пищи, умеренное количество жидкости, выпитое во время еды, способствует пищеварению и лишь питье после еды ослабляет пищеварение. Эти советы все же, вероятно, не всегда полностью соответствуют реальному положению дел. Так, после интенсивной физической работы человек, потерявший с потом много воды, хочет пить, а вслед за питьем приходит и аппетит.

Виктор КОНЫШЕВ,
доктор
медицинских наук.



БРОНХИАЛЬНЫЙ НАСМОРК

Если насморк не лечить, он грозит серьезными осложнениями, в том числе бронхиальной астмой. Как этого избежать, советует врач-оториноларинголог Алевтина Павловна ГОЛУБЕВА.

- У одних людей насморк протекает легко и без последствий. У других нос постоянно заложен или «течет», их преследуют головные боли, им часто трудно дышать. С чем это связано?

- Прежде всего, насморк - это «визитная карточка» многих заболеваний. Среди них тонзиллиты, ангины, стоматиты, гаймориты. Причиной насморка может быть и травма носовой перегородки, затрудняющая дыхание. Нередко насморк вызван аллергией. Тогда он может осложняться предастматическим состоянием, которое, если его не лечить, способно перейти в тяжелую астму. У ослабленных людей риск заболеть бронхиальной астмой повышен.

- Иногда насморк начинается просто оттого, что выйдешь из теплого помещения в холодную промозглую погоду. Как отличить такую реакцию организма на холод от действительно опасного состояния?

- Если насморк сохраняется надолго - это серьезный повод для обращения к отоларингологу или аллергологу. Обычный острый ринит проходит в течение

нескольких дней. Если спустя неделю по-прежнему трудно дышать, ощущается общий дискомфорт, временами появляются головные боли, слезотечение и резь в глазах, то есть опасность развития других, более серьезных заболеваний. Если пазухи носа забиты слизью или гноем, то дыхание затруднено, и помимо насморка появляется одышка, а затем и симптомы бронхиальной астмы. Нередко наблюдается целый комплекс признаков - воспаление глаз, непрекращающийся насморк, бронхиальная астма.

- Что нужно делать, чтобы обычный насморк не перешел в хронический?

- Любими доступными средствами закалывать свой организм. Лучше всего начинать закалывание с самого раннего детства. У детей лобные и носовые воздухоносные пазухи развиты недостаточно. Чтобы улучшить вентиляцию, им очень полезно много разговаривать, петь. Это предохраняет не только от хронического насморка, но и от одышки с астматическими компонентами. При первых признаках простуды хорошо помогают теплые ножные ванны. Добавьте в них палочку хвойного экстракта. Перед сном можно сделать массаж рук, шеи, груди.

- Нужно ли закапывать в нос капли?

- Они, безусловно, полезны для профилактики, хотя увлекаться ими не стоит. Если применять их долго, больше недели, то могут возникнуть привыкание и другие нежелательные побочные эффекты.

Можно вместо этого промывать нос настоями лекарственных растений: ромашки, листьев мать-и-мачехи, чеснока, репешка, а также соками алоэ, каланхоэ, чеснока. Соки разведите в 2-5 раз оливковым или рафинированным подсолнечным маслом, а сок алоэ - холодной кипяченой водой. Его нельзя

сочетать с нафтизином или санорином.

Очень эффективны при насморке, особенно с астматическими компонентами, паровые ингаляции настоем подорожника, мать-и-мачехи, соевых почек, эвкалипта, а также смеси эвкалиптового масла, витамина А, персикового или анисового масел. Очень важное правило: при закапываниях и ингаляциях следует щадить слизистую оболочку носа. Не используйте в качестве капель или для смазывания концентрированные масла, обязательно разводите их растительным маслом.

- В последнее время появилось множество лекарственных аэрозолей, которые помогают при ринитах. Какие из них наиболее эффективны?

- При обострении бронхиальной астмы во время ринита не обойтись без лечения не только самого насморка, но и сопутствующего заболевания легких. В случае аллергических ринитов, осложненных астмой, эффективны, например, альдецин, кромогексал и галазон. Большинство таких препаратов представляют собой мелкодисперсные аэрозоли, содержащие гормональные добавки. Очень хороши будут ингаляции лечебными составами, которые должен назначать врач, особенно если использовать небулайзеры, специальные приборы Р-ингаляторы. С помощью струи воздуха или ультразвуковых колебаний такой прибор превращает жидкое лекарственное вещество в аэрозоль, который при ингаляции проникает глубоко в бронхи и дает существенный лечебный и профилактический эффект. Лекарственные составы могут содержать в себе и бронхорасширяющие средства, и масляные составы для лечения слизистой легких.

Анна ЛУШНИКОВА.



БЕГАЙ, ПРЫГАЙ, ЗАКАЛЯЙСЯ

Чтобы быть здоровым, надо больше двигаться, закаляться, заниматься физической культурой. Сегодня с этой точки зрения на ваши вопросы отвечает врач-тренер Владимир Сергеевич ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ.

«Можно ли делать физические упражнения при варикозном расширении вен. Если да, то какие?»

Ксения В., Омск
Движений нельзя делать при болях, красноте и отеках. И если у вас нет тромбов, то ежедневно по 3 минуты, лежа на спине ногами «крутите педали». Можно делать приседания с подскоками.

«Мои друзья любят попариться в бане. Говорят, что после этого очень хорошо себя чувствуют. Пытался и я ходить с ними в парную, но облегчения не было. Наоборот, три дня у меня болели голова и сердце. Не знал, что предпринять. Что делать в таких случаях, и не противопоказана ли мне баня?»

Николай В., Московская обл.
В бане расширяются сосуды. Если у человека слабое, нетренированное сердце, то потом они могут долгое время не сужаться. Отсюда - головная и сердечная боли. Положение можно исправить, если встать под холодный душ или просто умыться холодной водой. Приучать свой организм к парилке нужно постепенно. Но если у вас больное серд-

це и плохие сосуды, то лучше не рисковать. В этом случае баня противопоказана.

«У сына часто болит горло. Врач советует закалывать мальчика. Но я не решаюсь этого делать. Соседка облила своего ребенка холодной водой, и он заболел. Как этого избежать?»

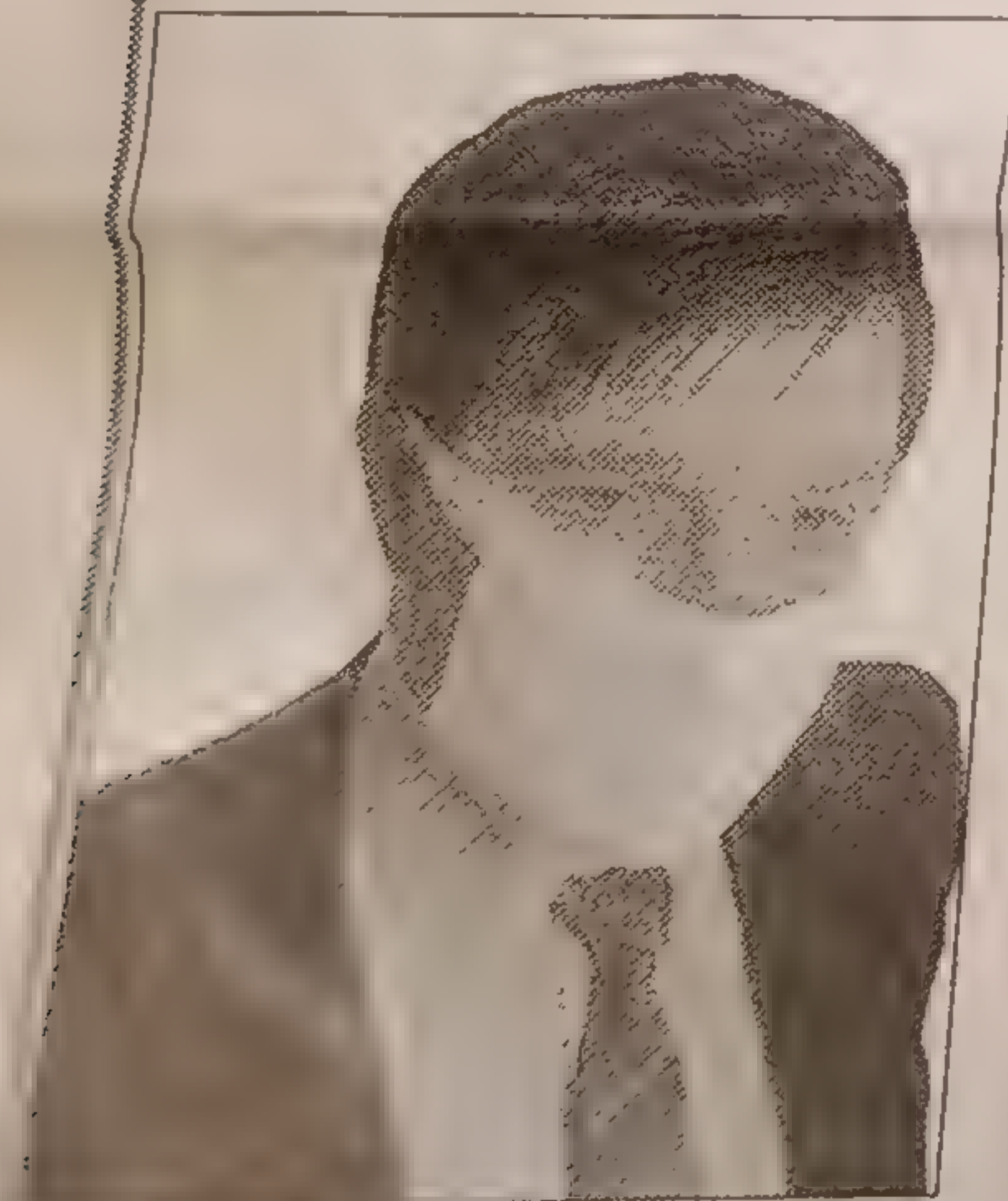
Ольга Ивановна, г. Киров
Закалывать нужно с умом. Нельзя сразу обливать холодной водой. Приучать организм к холоду нужно постепенно. Начните с контрастного душа. Разница в температуре воды должна быть всего 2 градуса. Для начала обливайте водой 37° и 36,8°С. Сни-

жение температуры начните через неделю и дальше двигайтесь постепенно. Горло тоже можно закалывать холодной водой. Сначала давайте воду пить, снижая постепенно ее температуру. Потом перейдите к полосканию. Когда ребенка приучите к холодной воде, можно будет глотать маленькие кусочки льда. Тоже очень хорошо помогает.

«Говорят, что на зарядке нужно делать вдох через нос, а выдох через рот. Так ли это?»

Виктор Л., Санкт-Петербург
Занимаясь физическими упражнениями, нужно делать вдох и выдох только через нос. Когда мы дышим носом, то освобождаемся от слизи, которая является питательной средой для микробов, закаляем носоглотку, тренируем носовые сосуды. Они связаны с сосудами мозга. Таким образом мы улучшаем мозговое кровообращение. Этим снимается и головная боль. Носовое дыхание нужно обязательно тренировать. Ведь все, что не тренируется, атрофируется. Еще надо учесть, что кровью усваивается кислород, наполненный отрицательными ионами. В помещении кислород заряжен положительно. Когда мы вдыхаем его через нос, то положительные ионы в пазухах носа превращаются в отрицательные. Но лучше всего зарядку делать на улице, в лесу или у реки. Там воздух заряжен отрицательно.

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА



БРОНХИАЛЬНЫЙ НАСМОРК

Если насморк не лечить, он грозит серьезными осложнениями, в том числе бронхиальной астмой. Как этого избежать, советует врач-отоларинголог Алевтина Павловна ГОЛУБЕВА.

- У одних людей насморк протекает легко и без последствий. У других нос постоянно заложен или «течет», их преследуют головные боли, им часто трудно дышать. С чем это связано?

- Прежде всего, насморк - это «визитная карточка» многих заболеваний. Среди них тонзиллиты, ангины, стоматиты, гаймориты. Причиной насморка может быть и травма носовой перегородки, затрудняющая дыхание. Нередко насморк вызван аллергией. Тогда он может осложняться предастматическим состоянием, которое, если его не лечить, способно перейти в тяжелую астму. У ослабленных людей риск заболеть бронхиальной астмой повышен.

- Иногда насморк начинается просто оттого, что выйдешь из теплого помещения в холодную промозглую погоду. Как отличить такую реакцию организма на холод от действительно опасного состояния?

- Если насморк сохраняется надолго - это серьезный повод для обращения к отоларингологу или аллергологу. Обычный острый ринит проходит в течение

нескольких дней. Если спустя неделю по-прежнему трудно дышать, ощущается общий дискомфорт, временами появляются головные боли, слезотечение и резь в глазах, то есть опасность развития других, более серьезных заболеваний. Если пазухи носа забиты слизью или гноем, то дыхание затруднено, и помимо насморка появляется одышка, а затем и симптомы бронхиальной астмы. Нередко наблюдается целый комплекс признаков - воспаление глаз, непрекращающийся насморк, бронхиальная астма.

- Что нужно делать, чтобы обычный насморк не перешел в хронический?

- Любыми доступными средствами закалывать свой организм. Лучше всего начинать закалывание с самого раннего детства. У детей лобные и носовые воздухоносные пазухи развиты недостаточно. Чтобы улучшить вентиляцию, им очень полезно много разговаривать, петь. Это предохраняет не только от хронического насморка, но и от одышки с астматическими компонентами. При первых признаках простуды хорошо помогают теплые ножные ванны. Добавьте в них палочку хвойного экстракта. Перед сном можно сделать массаж рук, шеи, груди.

- Нужно ли закапывать в нос капли?

- Они, безусловно, полезны для профилактики, хотя увлекаться ими не стоит. Если применять их долго, больше недели, то могут возникнуть привы-

сочетать с нафтизином или санорином.

Очень эффективны при насморке, особенно с астматическими компонентами, паровые ингаляции настоем подорожника, мать-и-мачехи, соевых почек, эвкалипта, а также смеси эвкалиптового масла, витамина А, персикового или анисового масел. Очень важное правило: при закапываниях и ингаляциях следует щадить слизистую оболочку носа. Не используйте в качестве капель или для смазывания концентрированные масла, обязательно разводите их растительным маслом.

- В последнее время появилось множество лекарственных аэрозолей, которые помогают при ринитах. Какие из них наиболее эффективны?

- При обострении бронхиальной астмы во время ринита не обойтись без лечения не только самого насморка, но и сопутствующего заболевания легких. В случае аллергических ринитов, осложненных астмой, эффективны, например, альдецин, кромосол и гаразон. Большинство таких препаратов представляют собой мелкодисперсные аэрозоли, содержащие гормональные добавки. Очень хороши будут ингаляции лечебными составами, которые должен назначать врач, особенно если использовать небулайзеры, специальные приборы Р-ингаляторы. С помощью струи воздуха или ультразвуковых колебаний такой прибор



БЕГАЙ, ПРЫГАЙ, ЗАКАЛЯЙСЯ

Чтобы быть здоровым, надо больше двигаться, закаляться, заниматься физической культурой. Сегодня с этой точки зрения на ваши вопросы отвечает врач-тренер Владимир Сергеевич ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ.

«Можно ли делать физические упражнения при варикозном расширении вен. Если да, то какие?»

Ксения В., Омск
Движений нельзя делать при болях, красноте и отеках. И если у вас нет тромбов, то ежедневно по 3 минуты, лежа на спине ногами «крутите педали». Можно делать приседания с подскоками.

«Мои друзья любят попариться в бане. Говорят, что после этого очень хорошо себя чувствуют. Пытался и я ходить с ними в парную, но облегчения не было. Наоборот, три дня у меня болела голова и сердце. Не знал, что предпринять. Что делать в таких случаях, и не противопоказана ли мне баня?»

це и плохие сосуды, то лучше не рисковать. В этом случае баня противопоказана.

«У сына часто болит горло. Врач советует закалывать мальчика. Но я не решаюсь этого делать. Соседка облила своего ребенка холодной водой, и он заболел. Как этого избежать?»

Ольга Ивановна, г. Киров
Закалывать нужно с умом. Нельзя сразу обливать холодной водой. Приучать организм к холоду нужно постепенно. Начните с контрастного душа. Разница в температуре воды должна быть всего 2 градуса. Для начала обливайте водой 37° и 36,8°С. Сни-

жение температуры начните через неделю и дальше двигайтесь постепенно. Горло тоже можно закалывать холодной водой. Сначала давайте воду пить, снижая постепенно ее температуру. Потом перейдите к полосканию. Когда ребенка приучите к холодной воде, можно будет глотать маленькие кусочки льда. Тоже очень хорошо помогает.

«Говорят, что на зарядке нужно делать вдох через нос, а выдох через рот. Так ли это?»

Виктор Л., Санкт-Петербург
Занимаясь физическими упражнениями, нужно делать вдох и выдох только через нос. Когда мы дышим носом, то освобождаемся от слизи, которая является питательной средой для микробов, закаляем носоглотку, тренируем носовые сосуды. Они связаны с сосудами мозга. Таким образом мы улучшаем мозговое кровообращение. Этим снимается и головная боль. Носовое дыхание нужно обязательно тренировать. Ведь все, что не трени-



экстракта. Перед сном можно сделать массаж рук, шеи, груди.

- Нужно ли закапывать в нос капли?

- Они, безусловно, полезны для профилактики, хотя увлекаться ими не стоит. Если применять их долго, больше недели, то могут возникнуть привыкание и другие нежелательные побочные эффекты.

Можно вместо этого промывать нос настоями лекарственных растений: ромашки, листьев мать-и-мачехи, чеснока, репешка, а также соками алоэ, каланхоэ, чеснока. Соки разведите в 2-5 раз оливковым или рафинированным подсолнечным маслом, а сок алоэ - холодной кипяченой водой. Его нельзя

использовать аэрозоли, содержащие гормональные добавки. Очень хороши будут ингаляции лечебными составами, которые должен назначать врач, особенно если использовать небулайзеры, специальные приборы Р-ингаляторы. С помощью струи воздуха или ультразвуковых колебаний такой прибор превращает жидкое лекарственное вещество в аэрозоль, который при ингаляции проникает глубоко в бронхи и дает существенный лечебный и профилактический эффект. Лекарственные составы могут содержать в себе и бронхорасширяющие средства, и масляные составы для лечения слизистой легких.

Анна ЛУШНИКОВА.

«Мой друг любит попариться в бане. Говорят, что после этого очень хорошо себя чувствуют. Пытался и я ходить с ними в парную, но облегчения не было. Наоборот, три дня у меня болела голова и сердце. Не знал, что предпринять. Что делать в таких случаях, и не противопоказана ли мне баня?»

Николай В.,
Московская обл.

В бане расширяются сосуды. Если у человека слабое, нетренированное сердце, то потом они могут долгое время не сужаться. Отсюда - головная и сердечная боли. Положение можно исправить, если встать под холодный душ или просто умыться холодной водой. Приучать свой организм к парилке нужно постепенно. Но если у вас больное серд-

це, то баня является питательной средой для микробов, закаляем носо-глотку, тренируем носовые сосуды. Они связаны с сосудами мозга. Таким образом мы улучшаем мозговое кровообращение. Этим снимается и головная боль. Носовое дыхание нужно обязательно тренировать. Ведь все, что не тренируется, атрофируется. Еще надо учесть, что кровью усваивается кислород, наполненный отрицательными ионами. В помещении кислород заряжен положительно. Когда мы вдыхаем его через нос, то положительные ионы в пазухах носа превращаются в отрицательные. Но лучше всего зарядку делать на улице, в лесу или у реки. Там воздух заряжен отрицательно.

ХОРОШО, КОГДА ПОЧКИ В ПОРЯДКЕ

Как известно из анатомии, почки - орган выделения. Почки не только очищают кровь, но участвуют в регуляции артериального давления, а иногда и частично берут на себя функцию печени, если она не в порядке.

ПИТЬ - БОЛЬШЕ

Наш организм на 80% состоит из воды, вот почему каждый человек должен получать в день не менее 1,5-2 л жидкости.

Сейчас, опасаясь загрязнения водопроводной воды, многие стали постоянно пить минеральную воду. Такая вода имеет свои достоинства, но ее избыток очень опасен для почек. Одному моему пациенту, большому любителю минеральных вод, всего 49 лет, а он уже раз двадцать изгонял камни из почек. Правда, пока ни разу не оперировался, но мучений перенес немало. Кто хоть раз был свидетелем приступа мочекаменной болезни, никогда этого не забудет. К счастью, современная медицина научилась удалять камни и без операции, дроблением на специальном аппарате (литотрипсия). Но следует заметить, что не все камни поддаются дроблению. Кроме того, некоторые виды камней могут растворяться и при помощи лекарств, но тоже не все.

Поэтому вместо совсем недейственной минеральной воды лучше пить много фруктов и овощей. Очень полезны морковь, зеленые помидоры, абрикосы, арбуз, противопоказан сладкий перец,

укроп, петрушка, шпинат, кинза и др. В этих продуктах содержится витамин А, в котором почки очень нуждаются.

НАГИБАТЬСЯ - НИЖЕ

Знаете, почему люди, имеющие садовые участки, редко страдают почечно-каменной болезнью? Для почек очень полезна поза, в которой обычно работают на грядках (почти коленно-локтевая) - в этом положении не бывает застоя мочи.

В молодости заболевания почек чаще поражают женщин. Обычно это происходит во время беременности, когда растущая матка сдавливает мочевыводящие пути. Это иногда способствует развитию пиелонефрита, который после родов может пройти, но может и остаться надолго.

Мужчин же пиелонефрит подстерегает после 60 лет. В этом возрасте у них нередко возникает аденома предстательной железы, которая сдавливает уретру и способствует застою мочи и накоплению инфекции.

С ЛЕКАРСТВАМИ - ОСТОРОЖНЕЕ

Причинами заболеваний почек могут быть разные воз-

будители инфекции - те, что гнездятся в миндалинах, кариозных зубах, в гайморовых пазухах, в желчевыводящих путях. Током крови они разносятся по всему организму и часто оседают в почках, вызывая их воспаление (нефрит). Причиной заболеваний почек могут быть и нарушение обмена веществ, и токсическое воздействие алкоголя, тяжелых металлов, наркотиков, некоторых лекарств. Вот почему так важно соблюдать здоровый образ жизни, избавляться от вредных привычек и не злоупотреблять лекарствами.

Хотите иметь здоровые почки? Не хватайтесь по любому поводу за антибиотики, сульфаниламидные, мочегонные, болеутоляющие препараты. Избыток этих веществ блокирует работу почек. Почки перестают выполнять свои функции, не выводят шлаки из организма, что ведет к отравлению. У медиков есть такая формулировка: «острая почечная недостаточность, вызванная злоупотреблением сульфаниламидами». Не менее опасен для почек и бесконтрольный прием анальгетиков. Я знаю больного, который в течение нескольких лет получил около 12 кг анальгина! Такой удар не вынесут даже самые здоровые почки.

АНАЛИЗЫ - ПОЧАЩЕ!

Хорошо бы каждому из нас хотя бы раз-два в год сдавать мочу на анализ, чтобы точно знать, как работают его почки. Но есть признаки, по которым и без лабораторных исследований мы можем узнать эффективность работы своих почек. Съешьте сочную свеклу и посмотрите на мочу через пару часов - она должна быть красноватого цвета. Петрушка изменит ее цвет на зеленоватый. Витамин С или бета-каротин в таблетках придадут ей яркий желтый или оранжевый цвет. Это естественная реакция организма, свидетельство того, что почки работают нормально.

А вот если кольцо на пальце вдруг стало тесным, не исключено, что причина - отеки, сопровождающие те или иные почечные заболевания.

Нехороший симптом - темная, точнее темно-коричневая моча (мы, медики, называем этот цвет «цветом пива»). Очень возможно, что это признак гепатита, заболевания печени.

Поспешите к врачу! С этой болезнью шутить нельзя.

Окончание на 4-й стр.



ХОРОШО, КОГДА ПОЧКИ В ПОРЯДКЕ

(Окончание. Начало на стр.3)

Если человек вдруг стал быстро уставать, ощущает вялость, апатию, сонливость, заторможенность, то это может свидетельствовать о том, что продукты обмена накапливаются в крови и отравляют организм. Врач определит, повинны в этом почки или причину надо искать в чем-то другом. Ведь почки очень часто страдают из-за заболеваний других органов. Они поражаются при болезнях печени, при сахарном диабете, при подагре, инфекционных заболеваниях. Особенно строго надо соблюдать режим питания и лекарственного лечения больным сахарным диабетом.

Если в анализе мочи или при ультразвуковом исследовании обнаружены даже очень мелкие камушки («песок»), поинтересуйтесь, какой они природы. Камни бывают оксалатные, уратные, фосфатные, содержащие и не содержащие кальций. Если обнаружены оксалаты, то из рациона надо исключить чай, свеклу, бобовые, ревень, шпинат, стручковый перец. При уратах рекомендуется диета со строгим ограничением крепких мясных бульонов, мяса, копченостей, печени, почек, алкоголя, сыра, меда. При подозрении на кальциевые камни лучше отказаться от продуктов, богатых кальцием: сыра, молока, творога.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА

Правило первое. Избегайте переедания. Тот, кто склонен к ним, должен ежедневно съедать по 100 г овощей. В рацион добавьте фрукты, ягоды. В день надо съедать не меньше 0,5 кг овощей и фруктов. Прекрасно помогают при запорах пшеничные отруби. Пейте два стакана воды.

ранки или ссадины. В этих случаях надо резко изменить образ жизни, наладить здоровое питание, активно заняться физкультурой на свежем воздухе, закаливаться, нормализовать сон и т.п.

Правило третье. Не злоупотребляйте лекарствами, особенно сульфаниламидами. Если врач назначил вам их - запивайте таблетки большим количеством воды, не менее 3/4 стакана, и вообще во время лечения сульфаниламидами пейте побольше жидкости.

Правило четвертое. Регулярно не меньше 5-6 раз в день опорожняйте мочевой пузырь. Терпение здесь неуместно!

Правило пятое. Если у вас имеется наследственная предрасположенность к мочекаменной болезни, не принимайте в большом количестве витамин С.

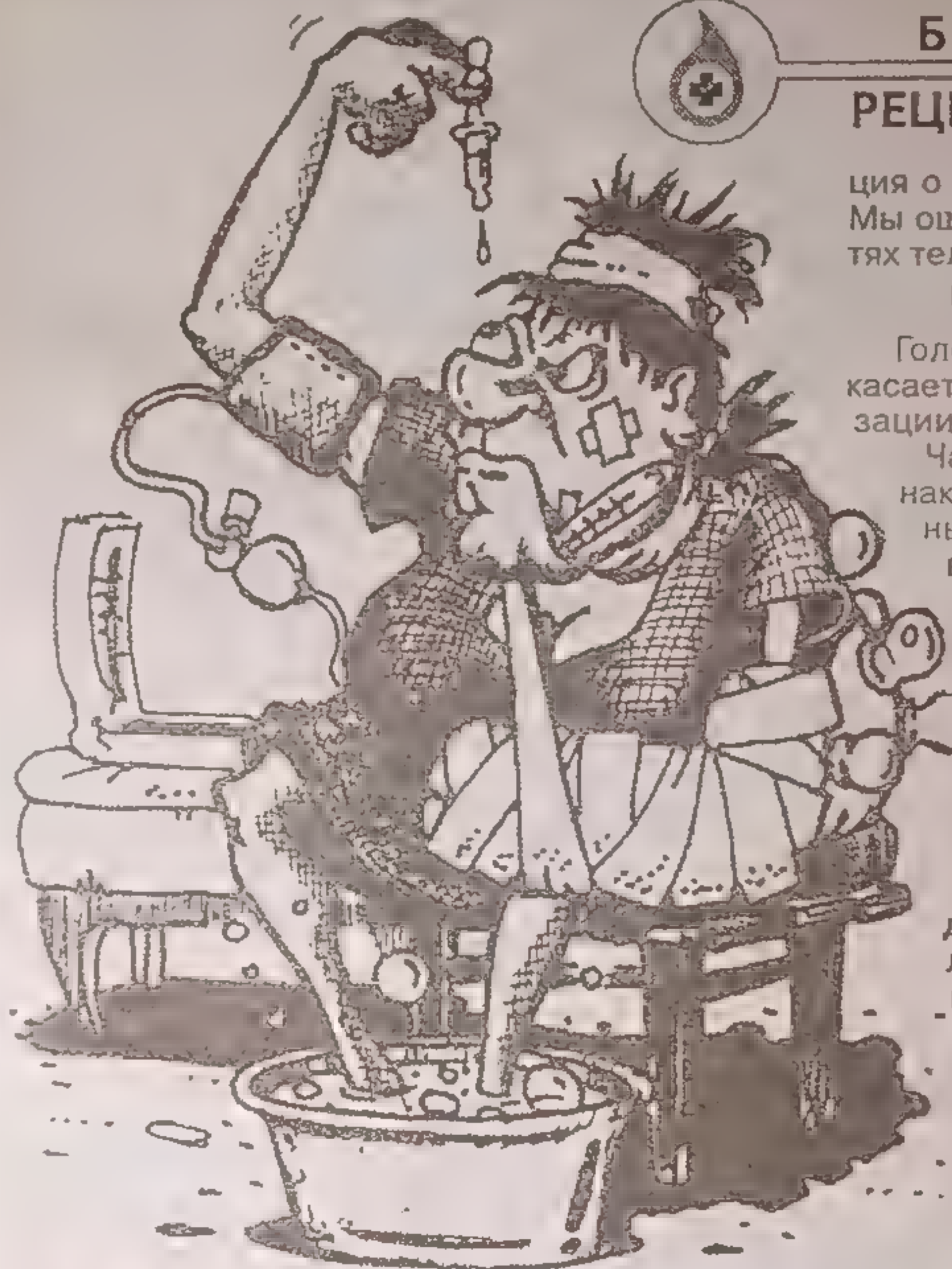
Правило шестое. Лечите, не откладывая, кариес, воспаление миндалин, ангину, дискинезию желчевыводящих путей и другие хронические заболевания, так как они могут быть причиной заболевания почек.

Правило седьмое. Больше двигайтесь. Как говорит академик Е.И. Чазов, у слов «покой» и «покойник» - общий корень. Гиподинамия - враг многих органов, в том числе и почек.

Правило восьмое. Остерегайтесь переохлаждения. Не садитесь на камни, на землю, на холодные кресла в автобусе.

КРОМЕ ТОГО, ФИТОТЕРАПИЯ...

В лечении одного из самых распространенных заболеваний почек - пиелонефрита используются противовоспалительные диуретические сборы трав. Эти



БЕЗ

РЕЦЕПТА

ция о патологическом очаге передается в мозг. Мы ощущаем боль во всех органах, тканях, частях тела.

ЧАЩЕ ВСЕГО БОЛИТ ГОЛОВА

Головная боль наиболее разнообразна. Это касается и причин ее возникновения, и локализации, и способов избавления.

Часто бывает при переутомлении (из-за накопления в ткани мозга недорасщепленных продуктов глюкозы - кислот, которые вызывают отек и давят на болевые рецепторы в сосудах и оболочках мозга). Локализуется чаще в лобной и (или) теменной области. Сопровождается резью в глазах, снижением внимания. Снимается отдыхом, сном. Из медикаментов можно воспользоваться анальгином, седалгином, цитрамоном, пиркофеном. Из импортных - солпадеином.

При повышенном артериальном давлении. Выражается ломотой или давлением в области затылка и шеи, повышенной реакцией на шум и свет. Иногда сопровождается чувством заложенности ушей или снижением слуха. В таких случаях принимают назначенные врачом гипотензивные препараты.

Мигрень - болит полголовы: лоб, темя, висок, затылок. Вызвана чаще все-

СТОРОЖЕВОЙ ПЕС ЗДОРОВЬЯ

Так называли боль древнегреческие врачи. Есть и другое, парадоксальное определение боли: «Если после сорока проснулся и ничего не болит, значит, умер». Мы рождаемся в боли, живем с болью и умираем с ней же. Одни из нас легко переносят боль, другие не могут терпеть даже малейшей, третьи совсем не чувствительны к ней. Боль играет важную роль в жизни любого человека потому, что может указать причину болезни и подсказать, как от нее избавиться. Испытываем ли мы боль? Постоянно, непрерывно. Чувствуем

го локальным повышением венозного давления. Помогают кофеин, крепкий кофе, препараты кристепин, дигидергот. Эти лекарства улучшают венозный отток и нормализуют кровообращение в мозге.

Боль в области лба, надбровий, сопровождающаяся насморком, характерна для воспаления придаточных пазух носа - фронтита или гайморита. Снимается анальгином, баралгином, аспирином, но, к сожалению, временно. Для избавления от нее нужны

Правило первое. Избегайте запоров. Тот, кто склонен к ним, должен ежедневно съедать по пять видов овощей. В рацион включайте фрукты, ягоды. В день надо съедать не меньше 0,5 кг овощей и фруктов. Прекрасно помогают при запорах пшеничные отруби. Начинать с двух столовых ложек. Залейте отруби кипятком на 30 минут, слейте воду и ешьте с чем угодно. Можно это количество принимать 2 раза в день, а можно и увеличивать дозу. Очень хорошо на ночь съедать 10-12 штук чернослива. Вареная свекла должна постоянно быть в вашем рационе. Очень хорошо при запорах пить свежеприготовленный сок из сырой свеклы - начинать с 50 г, затем постепенно довести прием до 100 г в день.

Правило второе. Поддерживайте свой иммунитет на должном уровне. Если вы болеете ОРЗ или ОРВИ более 3-4 раз в год, то это говорит о снижении иммунитета. О том же свидетельствуют и долго не заживающие небольшие

холодные кресла в автобусе.

КРОМЕ ТОГО, ФИТОТЕРАПИЯ...

В лечении одного из самых распространенных заболеваний почек - пиелонефрита используются противовоспалительные диуретические сборы трав. Этими свойствами обладают прежде всего полевой хвощ и толокнянка. Их благотворное воздействие на почки так велико, что можно даже сказать так: обладая противовоспалительным эффектом, они практически каждое мочеиспускание делают лечебным.

Отвары готовят по-разному:

1 способ. 20 г сухого сбора (травы взять в одинаковом количестве) залить тремя стаканами холодной воды и кипятить на слабом огне, пока не останется 2/3 от первоначального объема; отвар процедить.

2 способ. 30 г сухого сбора (травы - в одинаковом количестве) залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения и 15 минут кипятить на слабом огне, затем 20 минут настаивать, закрыв крышкой.

Пить отвары надо обязательно теплыми по 1/2 или 1/3 стакана 3 раза в день. Учитывая, что они горчат, а у больных пиелонефритом еще и снижен аппетит, пить отвары лучше всего за 30 минут до еды, тогда они будут стимулировать аппетит.

Издавна для лечения всех почечных заболеваний применяли бруснику и клюкву. Отвары из листьев можно готовить тем же способом, что указан выше. А размяв ягоды и добавив небольшое количество сахара и кипяченой воды, вы получите прекрасный целебный напиток, который рекомендуется пить между приемами пищи.

Хронический пиелонефрит, как правило, протекает на фоне иммунодефицита. Его развитию способствуют консерванты, содержащиеся не только в консервах, но и в колбасах, колбасных изделиях и в пище, которую готовят впрок и долго хранят.

Не надо пренебрегать грубой пищей, содержащей клетчатку. Это и овощи, и черный хлеб, и хлеб из муки грубого помола.

Очень важно не допускать запоров. Чтобы наладить работу кишечника, на ночь выпивайте стакан кефира, ацидофилина или простокваши, размешав в нем чайную ложку растительного масла, а утром - полстакана кипяченой воды.

Анатолий МЕДВЕЦКИЙ,
врач. © «Будь здоров».

«Если после сорока прожитых лет ничего не болит, значит умер». Мы рождаемся в боли, живем с болью и умираем с ней же. Одни из нас легко переносят боль, другие не могут терпеть даже малейшей, третьи совсем не чувствительны к ней. Боль играет важную роль в жизни любого человека потому, что может указать причину болезни и подсказать, как от нее избавиться. Испытываем ли мы боль? Постоянно, непрерывно. Чувствуем ли мы боль? Не всегда. Обращаем ли на нее внимание? Только, когда не можем не обращать.

Как разобраться, какую боль можно не замечать, а на какую надо срочно реагировать?

БОЛЕТЬ МОЖЕТ ВСЕ, КРОМЕ...

...мозга. Он не болит, он воспринимает боль и показывает - вот тут болит. Сосуды и оболочки мозга имеют болевые рецепторы. Боль говорит о воспалении, разрушении тканей, клеток, которые, в свою очередь, выделяют особые вещества - медиаторы боли. А по нервам информа-

ция передается к мозгу. Эти лекарственные препараты кристаллин, дитидергол. Эти препараты улучшают венозный отток и нормализуют кровообращение в мозге.

Боль в области лба, надбровий, сопровождающаяся насморком, характерна для воспаления придаточных пазух носа - фронтита или гайморита. Снимается анальгином, баралгином, аспирином, но, к сожалению, временно. Для избавления от нее нужно убрать воспаление.

Это наиболее распространенные причины головной боли. Однако необходимо помнить, что она может быть вызвана и другими - редкими, но очень серьезными причинами: аневризмой сосудов мозга, опухолью, воспалением оболочек мозга. Поэтому будьте внимательны. Если боль повторяется часто, - обязательно обратитесь к невропатологу. Он назначит обследование, проведет необходимое лечение.

Андрей ЗВОНКОВ, врач.

© «Здоровье».

ВО ВРЕМЯ «АКТИВНОГО» ОТДЫХА ДУМАЙТЕ О ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯХ,

СОВЕТУЕТ ИЗВЕСТНЫЙ МОСКОВСКИЙ ВРАЧ-
ВИРУСОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК
ПАВЕЛ АЛЕКСЕЕВИЧ ДЖУМИГО

В нашей стране наблюдается эпидемия заболеваний, которые могут передаваться половым путем. Если некоторые из них (гонорея, сифилис, трихомониаз) известны и диагностируются в государственных лечебных учреждениях, то это ваше счастье. Здоровье вам вернут. Однако подавляющее большинство пациентов, и их, судя по медицинской статистике, все больше, подлечившись, к примеру, от трихомониаза, продолжают испытывать неприятные ощущения. То пронзают резкие боли внизу живота, то возникает чувство жжения, зуда, боли в области поясницы. Высыпания на коже и слизистых. Скудные выделения. По вечерам - слабость. В течение дня недомогание.

Заподозрив неладное, не надейтесь на «авось», поскольку, помимо известных вам инфекционных заболеваний, передающихся половым путем, на свете существует по меньшей мере де-

сятка два вам неизвестных, зато хорошо знакомых специалистам: цитомегаловирус, гарднереллез, микоплазмоз, хламидиоз, герпес 1-го и 2-го типов и т.д.

Именно они-то и являются причиной хронических воспалительных заболеваний мочеполовой системы как у мужчин, так и у женщин. Как правило, у женщин заболевание протекает более выражено и служит причиной циститов, аднекситов (воспаления придатков), эндометритов, длительных и болезненных месячных. У мужчин - простатитов, уретритов, сопровождающихся снижением потенции. Но, пожалуй, самое печальное - именно эти коварные возбудители являются в половине случаев причиной бесплодных браков, а в некоторых - поражают плод на ранних стадиях развития, в результате чего происходят выкидыши.

Инфицирование, как правило, происходит сразу несколькими



возбудителями, и для этого достаточно даже совсем небольшого сексуального опыта. Кроме того, некоторые из возбудителей могут передаваться не только половым, но и контактным и даже воздушно-капельным путем. Длительное течение заболевания с явлениями вызванного ими же иммунодефицита predisposes к возникновению опухолей. Раковому перерождению более подвержены ткани женского организма, что обуславливает высокий уровень онкозаболеваний в гинекологии.

Что же делать?

Прежде всего как можно скорее обследоваться, затем не избегать консультации врачей, специализирующихся на лечении запущенных случаев заболеваний мочеполовой сферы.



КОНСУЛЬТИРУЮТ

«ПРОФИ»

ВЫЕДЕННОГО ЯЙЦА СТОИТ!

Как-то в электричке попутчик рассказал, что после тяжелейшего перелома он поднялся на ноги только благодаря яичной скорлупе. Расхвалив это средство, всем его посоветовал. Только не объяснил толком, как его правильно приготовить и применять. Может, вы знаете?

Афанасий Григорьевич ПОЛИЩУК,
70 лет, Московская область

Многие минеральные вещества жизненно необходимы нашему организму. Один из важнейших - кальций. Он повышает иммунитет, нужен для активной работы мышц, нормального кровотока и устойчивой деятельности сердечно-сосудистой системы.

жует усвоение кальция организмом.

В среднем норма потребления кальция составляет 500 мг для женщин и 800-1300 мг для мужчин в сутки.

В период роста, полового созревания, во время беременности, а также активных занятий спортом, больших физических нагрузок, после хирургического вмешательства, в моменты стресса, а также с возрастом (обычно после 55 лет, когда возрастает опасность переломов из-за обеднения костной ткани кальцием, а процесс образования костной мозоли затрудняется) многим из нас требуются дополнительные источники этого минерального вещества.

Можно начать принимать различные витаминно-минеральные комплексы, обогащенные кальцием. А можно взять

гаемых фармацевтической промышленностью. Достаточно высоко в яичной скорлупе содержание других необходимых и полезных организму минеральных веществ: железа, кобальта, цинка, марганца, йода, хрома... А вот токсические примеси типа свинца, кадмия, ртути отсутствуют.

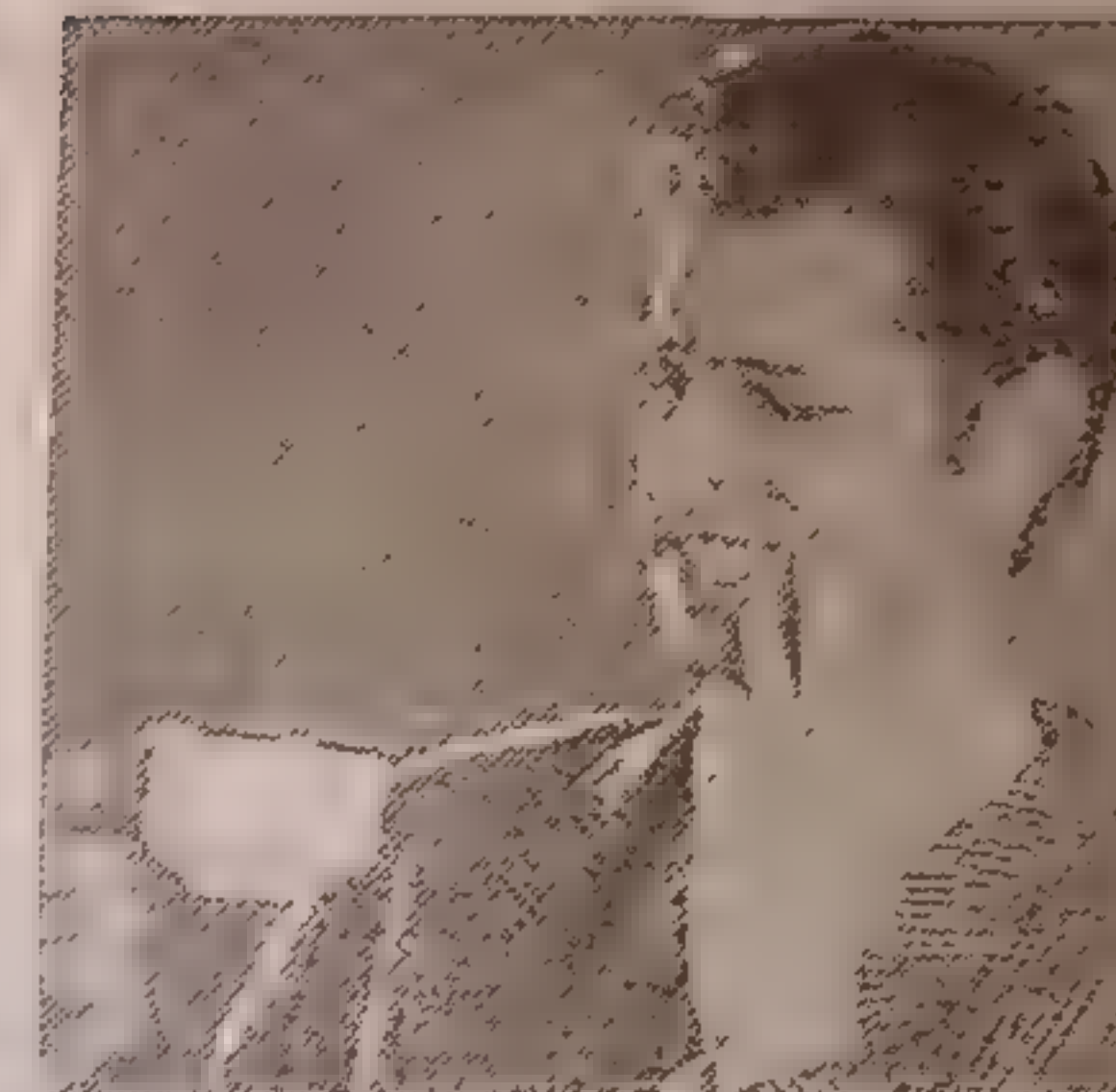
Медики с успехом используют порошок яичной скорлупы в лечении больных, пострадавших от радиационного облучения.

Чтобы пополнить запасы кальция, уберечься от переломов или ускорить их заживление (срастание костей), достаточно 2-3 раза в день принять 0,3-0,5 г (буквально на кончике чайной ложки) порошка яичной скорлупы.

Выяснить, нуждаетесь ли именно в яичной скорлупе в качестве минерального обогатителя, а также определить

Зубная боль порой возникает совершенно внезапно, например, на даче, в деревне. Если до врача далеко, помогут народные средства. Наши предки натирали десну около больного зуба очищенной от шелухи долькой чеснока.

Клади между больным зубом и щекой листья валерианы или конского щавеля, или просто жевали эти листья. Можно принять 20-30 капель валерьянки 2-3 раза в день.



ЗУБ РАЗБОЛЕЛСЯ?

2 ст. ложки измельченного плода репы варили в 200 мл кипятка, процеживали отвар и полоскали им рот.

Если у вас есть трава тысячелистника или лапчатки гусиной, то можно в качестве болеутоляющего предложить настой этих растений.

Можно также мелко порезать кусочек луковицы, завернуть в марлю и положить в ухо на сторону, противоположную той, где находится больной зуб.

Боль зубную от флюса изгоняли с помощью такого рецепта. Налить на дно маленькой эма-

лированной кастрюли полусантиметровый слой жидкого липового меда и положить на дно раскаленный старый заржавленный гвоздь. Образовавшимся вокруг гвоздя черным веществом, вроде дегтя, смазать на ночь десну.

А при воспалении надкостницы народные целители советовали смазывать десну медом, полоскать горячим настоем ромашки и держать возле щеки мешочек с горячим песком.

О. СКУЛОВА,
Нижний Новгород.

ПОЧИСТИМ ГНЕЗДЫШКО

Если вы почуяли что-то неладное в помещении, а объяснить не можете - посоветуйтесь со священником, попросите его освятить помещение.

Можно походить с зажженной церковной свечой, как бы окуривая комнату круговыми движениями по часовой стрелке от окон к дверям, от коридора к входной двери. Должно помочь.

Также вместо свечи можно воспользоваться веткой можжевельника, которую вы нашли в лесу сами.

Или если «плохой» угол (или квартира) вам точно из-

Приготовьте несколько блюдечек и семена редиса. Положите на каждое блюдце мокрую салфетку, а на нее - штук по пятьдесят семян. Расставьте блюдца в контрольных точках - на кровати, на рабочем столе, в любимом кресле (желательно с шагом в два метра) и накройте их листками бумаги - для равномерного освещения. Когда семена дадут ростки - сравните результаты. В геопатогенных зонах вообще семена падают раз за разом. Для чистоты эксперимента сделайте опыт несколько раз. Кроме того, помните, что

...нормальной кро-
вотворения и устойчивой дея-
тельности сердечно-сосудистой
системы. Но главное - этот мак-
роэлемент составляет основу зу-
бов, костей, «отвечает» за их
прочность и обеспечивает ее.
Кальцием богаты многие про-
дукты, которые часто появляют-
ся на нашем столе, если пита-
ние рациональное и сбаланси-
рованное. Это творог, сыр, оре-
хи, рыба, особенно сардины,
рыбий жир, а также фасоль,
свекла.

Обратите внимание, избы-
точное потребление хлеба, овса,
какао, шпината, щавеля, жирно-
го мяса, других продуктов с вы-
соким содержанием жиров сни-

...нас требуются дополнительные
источники этого минерального
вещества.

Можно начать принимать
различные витаминно-мине-
ральные комплексы, обогащен-
ные кальцием. А можно взять
скорлупу сваренного вкрутую
яйца, прокалить ее, растереть в
ступке или смолоть в кофемол-
ке до пудрообразного состоя-
ния. Полученный порошок до-
бавляют в готовое первое или
второе блюдо или проглатыва-
ют, запивая водой.

Доля кальция в нем состав-
ляет 35-38%, а усвояемость это-
го макроэлемента из яичной
скорлупы в 2,6 раза выше, чем
из химических смесей, предла-

...достаточно 2-3 раза в день при-
нять 0,3-0,5 г (буквально на
кончике чайной ложки) по-
рошка яичной скорлупы.

Выяснить, нуждаетесь вы
именно в яичной скорлупе в
качестве минерального обо-
гатителя, а также определить
точную дозу и продолжитель-
ность приема этой добавки в
лечебных или профилакти-
ческих целях должен лечащий
врач, диетолог или специа-
лист по реабилитационному
питанию.

Т.А.ЯЦЫШИНА,
кандидат медицинских
наук, ведущий научный
сотрудник Института
питания РАМН.

...всю комнату круглыми дви-
жениями по часовой стрелке от окон
к дверям, от коридора к входной
двери. Должно помочь.

Также вместо свечи можно
воспользоваться веткой можже-
вельника, которую вы нашли в
лесу сами.

Или если «плохой» угол (или
углы) в квартире вам точно из-
вестны, поставьте в каждом не-
большой букет можжевельника
(1-3 веточки) в вазу или другую
емкость без воды. Пусть постоят
год-другой.

Прибор для определения гео-
патогенных зон - штука, конечно,
хорошая, но абсолютно недо-
ступная для простых граждан.
Как быть? Воспользуйтесь тес-
том, предложенным Евгением
Мельниковым.

...два метра) и накройте их листи-
ками бумаги - для равномерной
освещенности. Когда семена да-
дут ростки - сравните результа-
ты. В геопатогенных зонах всхо-
жесть семян падает раза в три.
Для чистоты эксперимента про-
делайте опыт несколько раз. А
кроме того, наблюдайте за
своим самочувствием в разных
уголках квартиры: головные
боли, раздражительность, уста-
лость являются следствием био-
логического дискомфорта. И еще
- в геопатогенных зонах букеты
цветов быстро увядают, кошки
периодически «подзаряжаются»
энергией, а собаки избегают их
напрочь.

Л. САВАНСКАЯ,
астролог.

ЗАБУДЬ О ВОЗРАСТЕ

Предлагаемый вашему внима-
нию комплекс упражнений был
составлен известным мастером
ушу Ван Цзыпином в 50-х годах и
уже несколько десятилетий ши-
роко практикуется в Китае, осо-
бенно среди людей среднего и
пожилого возраста.

ОБЩИЕ НАСТАВЛЕНИЯ

Если хотите, чтобы эти упраж-
нения принесли вам реальную
пользу, будьте упорны и постоян-
ны в их выполнении. Как говорит
китайская пословица, «малые ре-
зультаты - за сто дней, большие
- за тысячу».

Повторяйте каждое упражнение
от 6 до 36 раз. Занимайтесь два-
жды в день - утром и вечером, каж-
дый раз в течение 30-60 минут.
Число упражнений и количество
повторений увеличивайте посте-
пенно, сообразуясь со своим со-
стоянием здоровья. Занимайтесь
до тех пор, пока не почувствуете
беспокойство или переутомление.

Упражняйтесь на свежем воз-
духе, но избегайте сильных
свежих ветров.

В конце каждого цикла выпол-
няйте несколько охлаждающих
упражнений: вращение рук в за-
пясть, размахивание руками и
поклоны ими себя по гру-
ди, ягодицам и бедрам, массаж
шеи и головы от висков к макуш-
ке и затем вниз по затылку к шее.
Затем совершите прогулку.
Закончите тренировку
чувством свежести.

Встать прямо, ноги на ширине
плеч. Ладони сложите на животе:
правую внизу, левую сверху
(рис. 1). Дышать глубоко и мед-
ленно, касаясь неба кончиком
языка. Тело расслаблено, глаза
полуприкрыты. Голову держите
прямо, шею не напрягайте.

2. Птенцы получают пищу.
Встать прямо, ноги на ширине
плеч, руки свободно висят вдоль
туловища. Поднимите руки пе-
ред грудью ладонями вниз, на-
правив кончики пальцев друг к
другу (рис. 2). Медленно опу-
скайте руки вниз, как бы надав-
ливая ладонями на что-то, пока
руки почти не выпрямятся в лок-
тях (рис. 3). Сделайте вдох, под-
нимая руки к солнечному спле-
тению и напрягая плечи. Сде-
лайте выдох, надавливая ладо-
нями вниз, опуская руки и рас-
слабляя плечи.

**3. Птица рух давит на свой
зоб.** Встать прямо, ноги на ши-
рине плеч. Сложите ладони на
грудь: левую поверх правой.
Выполняйте ими круговые дви-
жения сначала по часовой
стрелке, потом в противополож-
ную сторону. Голову при этом
немного приподнимите, смот-
рите вверх (рис. 4). Легко мас-
сируйте таким образом грудь,
верхнюю часть живота, область
пупка. За одно круговое движе-
ние ладоней выполняйте один
дыхательный цикл «вдох-вы-
дох».

4. Растягивая тетиву лука.
Встать прямо, ноги на ширине
плеч. Поднимите руки до уров-
ня глаз ладонями наружу, лок-
ти выпячены вперед, пальцы
слегка согнуты (рис. 5). Разве-
дите руки в стороны по гори-
зонтالي до тех пор, пока пред-
плечья не примут вертикаль-
ное положение. Пальцы при
этом сожмите в кулаки. Грудь
разверните настолько, на-
сколько можете (рис. 6). Вер-
ните руки в исходное положе-
ние, втягивая выпяченную
грудь. Вдох - развести руки в
стороны; выдох - свести их пе-
ред собой на уровне глаз.

**5. Ван поднимает тренаж-
ер.** Встать прямо, ноги на ши-
рине плеч, руки опущены. Сжать
пальцы в кулаки и медленно под-
нимать их до тех пор, пока они
не окажутся на уровне плеч паль-
цами наружу (рис. 7). Раскры-
вая ладони, медленно поднять
их вверх над головой, смотреть
на руки (рис. 8). Сжать пальцы в
кулаки и опустить их в положе-
ние перед плечами. Ритм дыха-
ния: на вдох руки поднимаются,
на выдох - опускаются назад к
плечам.

6. Сорвать плод. Встать пря-
мо, ноги на ширине плеч. Под-
нять вверх левую руку ладонью
внутри (локоть и кисть слегка со-
гнуты), развернуть ее над голо-
вой ладонью наружу и полностью
выпрямить. Пятки слегка при-

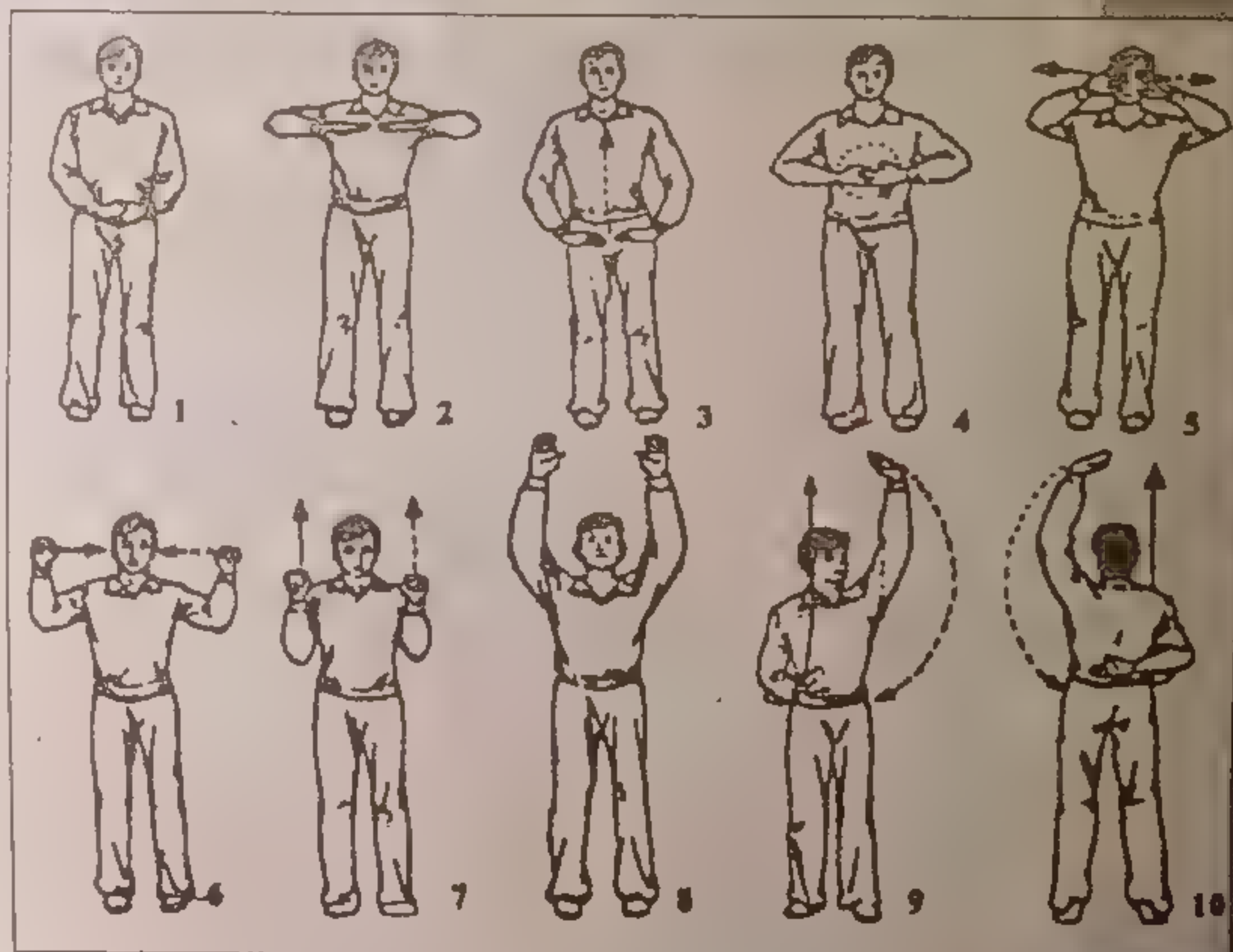
поднять, взглядом
следить
за рукой.
О д н о -
времен-
но с этим
поднять
правую
руку и по-
ложить
ее за
спину на
поясницу
ладонью
наружу
(рис. 9,
10). Пе-
ревести
ле в у ю
руку на
талию за
спину, а
правую
отодви-
нуть вправо вдоль талии. Повто-
рить упражнение, поменяв руки.
Ритм дыхания: вдох - рука под-
нимается, выдох - рука опускает-
ся за спину.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Упражнение 1 предназначено
для регулирования дыхания. Оно
развивает дыхательные мышцы,
увеличивает объем легких. Уп-
ражнения 2 и 3 способствуют
улучшению пищеварения, из-
бавляют от вздутия живота,
препятствуют образованию

спаек, возникновению болей,
вызванных ревматизмом. Уп-
ражнения 4, 5, 6 развивают пле-
чевые мышцы, очень полезны
для восстановления функций
плечевых суставов, улучшают
деятельность легких, функцио-
нирование сердечно-сосудис-
той системы. Кроме того, гим-
настический комплекс в целом
улучшает зрение и оказывает
общеукрепляющее действие.

Светлана БИБИЧЕВА,
инструктор
лечебной физкультуры.



«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

№19, 8 мая 2001 года

КАК ПОБОРОТЬ ГНЕВ

Если у вас участились конфликты на работе, начальник устраивает истерики по пустякам, да и сами вы готовы сорваться и накричать на коллег и родственников, вам наверняка будет интересно разобраться в природе такого сложного чувства, как гнев, и научиться этим чувством управлять.

Кладовая агрессии

Чтобы совладать с собственным гневом, неплохо бы разобраться в его природе. За долгую жизнь в человеке накапливается огромное количество эмоционального «дерьма», целая кладовая невыраженной агрессии, обиды и боли. Если вы неожиданно взрываетесь на незначительное критическое замечание шефа, коллег или супруга - это на самом деле вы пытаетесь отстоять свое мнение перед всеми персонажами своей жизни, включая родителей, воспитателей, учителей, других начальников, от которых в свое время испытали унижение. Остыв, вы можете даже удивиться, насколько ничтожным был повод и какой гипертрофированной - ваша на него реакция.

Если вы приходите домой и вдруг начинаете метать громы и молнии на головы домочадцев, включая супруга, детей, кошку и собаку в аквариуме, значит, вы «загрузились» агрессией на работе и теперь пробуете направить ее в безопасное (на первый взгляд) русло. В припадке гнева вы вряд ли задумываетесь об эф-

фекте бумеранга: посеянная вами ненависть возвратится к вам многократно усиленной. Своим близким (прежде всего детям) вы даете урок - в аналогичной ситуации они поведут себя по отношению к вам в таком же духе.

Причиной гнева может быть усталость, перегрузки на работе, хронический недосып. В этом случае курс лечения понятен: надо пораньше ложиться спать, почаще плавать в бассейне. Помогут успокаивающие таблетки (беррока, ново-пасит) и отвары (настояшки пустырника, валерьяны, боярышника, так называемый успокоительный сбор или чай), водные процедуры (душ Шарко, циркулярный душ, контрастные ванны). Если же приступы гнева повторяются уж очень часто, обратитесь к психоневропатологу. Возможно, у вас невроз, связанный с гормональной перестройкой организма, - чаще всего подобные явления наблюдаются в 18-20 лет и в 45-50. Такие расстройства лечатся гормональными препаратами, причем подход всегда строго индивидуальный.

Как успокоиться самому и погасить гнев других

Если вас душит гнев, постарайтесь не давить его в себе, а

просто найти наиболее адекватные слова для его выражения: «Мне очень некомфортно в сложившейся ситуации. Давайте, чтобы не наговорить лишнего, отложим этот разговор».

Помогают дыхательные упражнения: вздохните глубоко, задержите дыхание на пару секунд, повторите так десять раз.

Если у вас есть возможность остаться в кабинете одному, устройте зарядку: изобразите боксера на ринге, сожмите кулаки и нанесите воображаемому противнику десяток-другой сильнейших ударов. Занимайтесь этим, пока не устанете.

Если вы по натуре гневливы и вам это мешает, попробуйте поставить у себя на столе какую-нибудь фотографию отвратительного орущего разозленного человека. Вам ведь не хочется быть на него похожим.

Один из способов борьбы с гневом - техника «безотрывного письма»: нужно взять тетрадь и, не отрываясь ни на секунду, искренне и честно писать все, что приходит в голову, что волнует. Затем прочитать, понять, успокоиться и написанное разорвать и выбросить.

Если ваш начальник близок к гневу и вы хотите его охладить - сделайте что-нибудь неожиданное: попросите у него сигарету или стакан воды, переведите разговор на другую тему, расскажите анекдот. А лучше всего - доверительным тоном спросите, что его так сильно раздражает.

Если гневается ваш подчиненный и в состоянии возбуждения он пытается принизить ваш авторитет, поговорите с ним наедине. Не поможет - увольняйте. Его имидж строится на психологической конкуренции с официальным лидером, то есть с вами. Работать с такими людьми психологически очень некомфортно.

Если ваш шеф имеет привычку впадать в ярость и устраивать публичные разносы - не торопитесь обижаться на него до конца жизни. Посмотрите на ситуацию с другой стороны: часто начальниками становятся люди, склонные к публичным шоу. Показательные наказания подчиненных для таких руководителей - что для рок-звезды выступление в «Олимпийском». Ваше предназначение - помочь шефу раз-

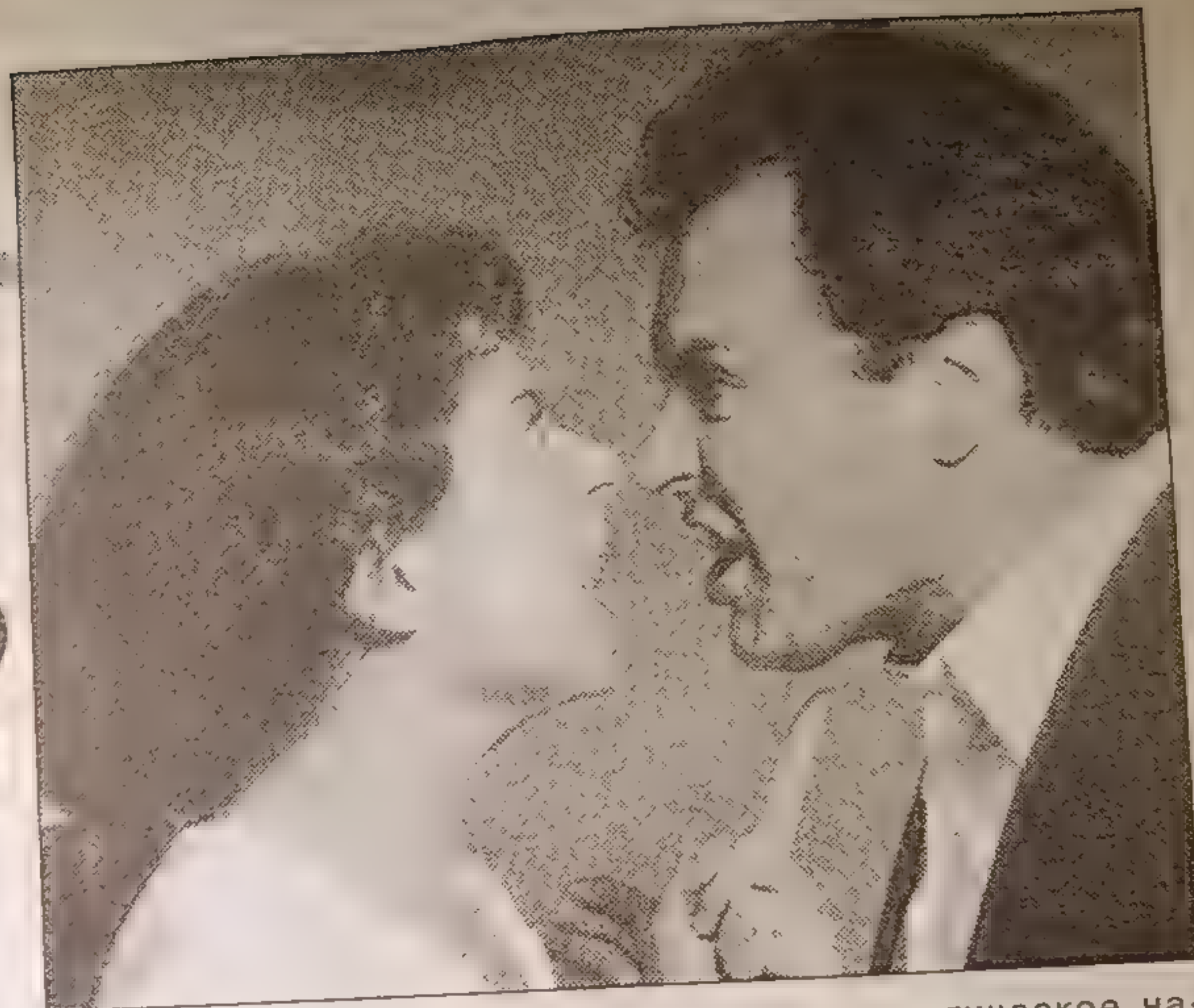
рядить психологическое напряжение. К вам лично, вашим деловым качествам эта сцена не имеет никакого отношения.

С орущим начальником можно объяснить. Твердо скажите ему примерно следующее: «Когда со мной говорят таким тоном, я ничего не понимаю. Я хотел бы поговорить спокойно. Мне важно знать, что именно вызвало у вас такой сильный гнев».

Если шефа остановить не удастся - извинитесь и выйдите из кабинета. Тем самым вы дадите понять, что роль козла отпущения не для вас. Начальник-самодур может не потерпеть такой независимой позиции, и вам придется искать другое место, что, впрочем, вам выгодно. Ежедневное общение с истеричными людьми вредно.

В любом случае в состоянии аффекта надо воздерживаться от важных решений. Гнев, как ненастье, нужно переждать. Еще Сенека советовал: «Лучшее средство при гневе - промедление».

Евгения ВАРЛАМОВА.
«Профиль».

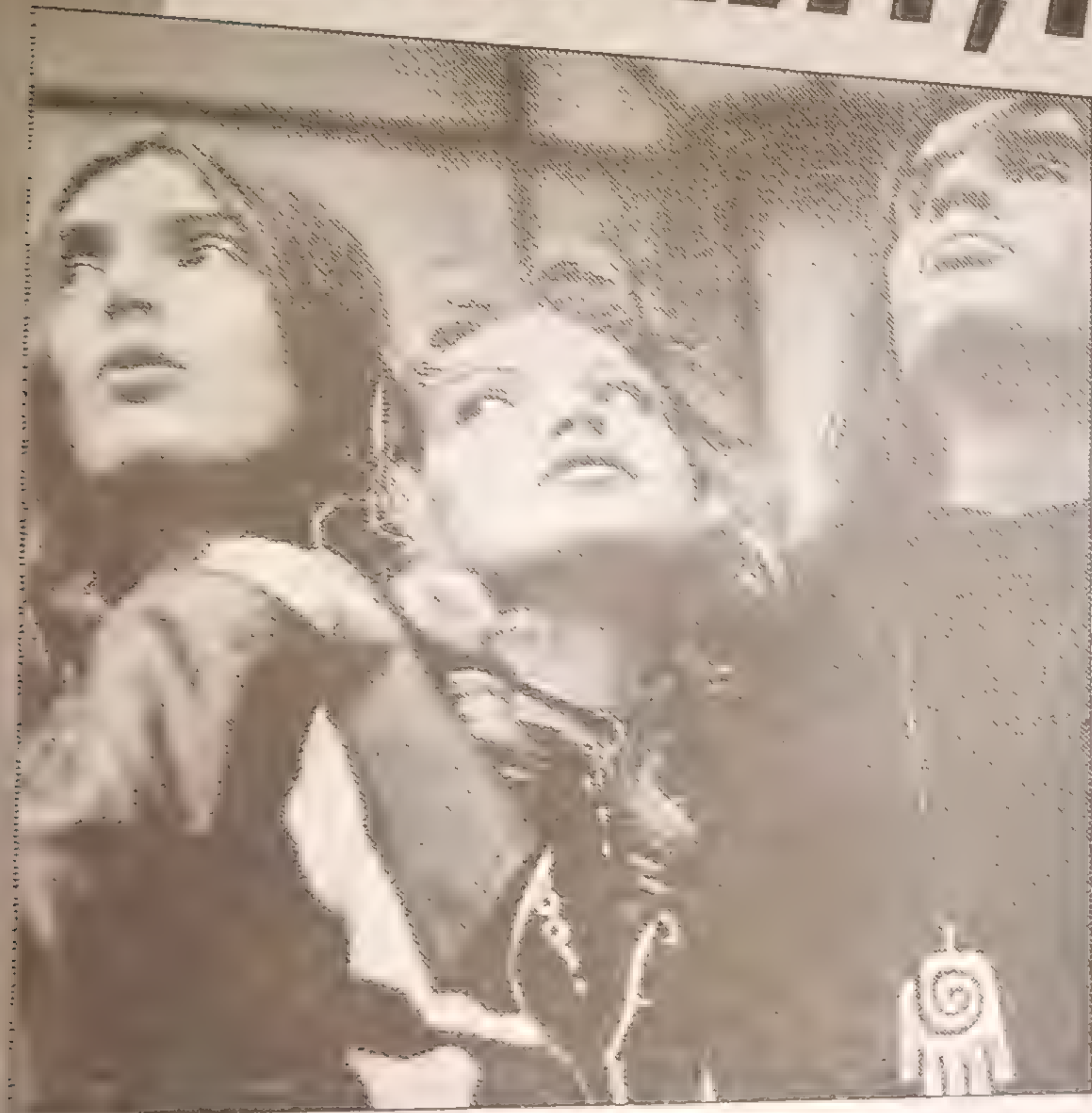


ВСЕ ПОЛЕЗНО ОТ НЕРВОВ

ЕСЛИ «ЕДЕТ КРЫША» -

Уехавший из-под носа автобус, домашняя ссора, недовольство начальства и невысывающие горы дел на работе и дома. Каждый из этих факторов приводит в состояние стресса. Но ничего страшного...

ЕСЛИ «ЕДЕТ КРЫША» - ЗНАЧИТ, ПРИШЛА ВЕСНА



Утро и ночь в психиатрической больнице имени Алексеева (бывшей им. Кашенко) «на одно лицо». По шестьдесят-семьдесят поступлений. На одного психиатра по тридцать-сорок больных при норме в двадцать пять. В «поэтическое» время года - весной - пик «завоза» еще выше. А чего удивляться? Наши организмы, изможденные курением, алкоголем, авитаминозом и дурной экологией, не хотят повиноваться природе и... начинают бунтовать.

Вчера Игорь К. был мушкетером. А ночью неожиданно стал милотком ни в чем не повинную родную бабушку...

Оля К. - будущая пианистка, весной накануне экзаменов в консерваторию разрубила до-

машний рояль.

Виктор К. неожиданно почувствовал жуткую тоску, когда, как говорится, свет не мил, и... выбросился из окна собственной квартиры. Это «обычные» случаи в практике психиатров. Бывает, вызвано заболевание наследственными причинами, и тогда медики называют его эндогенным. Как, например, шизофрению, когда человек

живет в своем вымышленном мире и может натворить такого...

А бывает, расстройство связано с расстройством эмоций, как при маниакально-депрессивном психозе, который частенько настигает и обостряется весной у женщин. То сидят в тоске и задумчивости, то...

Милиционеры, как и психиатры весну ненавидят. Работы уйма. Одних звонков-предупреждений о якобы заложенных бомбах поступает в два раза больше. Впечатление, что вся страна превращается в одну большую психбольницу. А уж когда дело заходит о настоящей болезни, тут выдержке милиционеров и психиатров можно только позавидовать.

В РОССИИ ШЕСТЬДЕСЯТ ЧЕЛОВЕК ИЗ ТЫСЯЧИ НУЖДАЮТСЯ В ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

«Витюша, тебе хоть капельку лучше?» - пытается заглянуть в глаза сыну миловидная женщина средних лет. Но Витя отрешенно смотрит в окно. Едва отвечает сквозь зубы. У него тяжелая депрессия. Болезнь. Та самая страшная, шизофрения. Что будет с ним дальше - сказать трудно. Но умницы психиатры и таких «вытаскивают».

А юных интеллектуалов, внезапно превратившихся в депрессантов, в отделении юношеских психозов немало. Как проявляется болезнь? Просто юноша (чаще это случается именно с мужчинами) вдруг перестает учиться. Не может сосредоточиться. И точка. Тут бы близким и сообразить, что неспроста такое. А мамы-папы обвиняют «ленивца» во всех вместе взятых грехах.

Любопытные данные приводят американцы: оказывается, на наше психическое здоровье влияет смена времен года. Депрессия, например, особенно обостряется весной. На весну же приходится и большее количество самоубийств. А вот маниакально-депрессивные психозы прогрессируют зимой в январе-феврале. Большинство шизофреников тоже рождаются весной. Пик же рождения людей, предрасположенных к болезни Альцгеймера, приходится на январь-март. С болезнью Паркинсона - на май. С нарушением моторики - на весенне-летние месяцы. В общем, настоящих «психов» с генетической аномалией больше появляется на свет именно в поэтическое время года - весной. Мы же все в большинстве - невротики! И кстати, «наше» время года - осень.

Специально спрашивала психиатров о маньяках. Кто же они? Оказалось, тоже совсем не обязательно психи. Кого-то на преступление толкает болезнь, кого-то месть или жестокость. Но в большинстве своем маньяки - люди с психическими отклонениями.

«Ярлыков» психиатры наклеивать не любят. Но предупреждают.

* **Не заводитесь.** Не накручивайте себя. Старайтесь уйти от уличных перепалок. Берегите свою психику.

* **Не смотрите жестоких «черных» фильмов.** Особенно страшны они для детской неокрепшей психики. Никаких «ужастиков» детям до 15 лет!

* **Весной каждому из нас, чтобы «не свихнуться», необходимо пройти курс общеукрепляющего лечения.** Не помешает ауто-тренинг и, конечно, витамины.

Присмотритесь к близким: гиперактивность, потеря сна, заторможенность, бредовые идеи и странные поступки, немотивированные опасения, галлюцинации, бред, - все это признаки и легких, и тяжелых психических расстройств. Уговорите показаться врачу-психиатру. Тем более, что насильно «на учет» сегодня никого не ставят.

* **Если ребенок или юноша жалуется, что «не может учиться» или «не хочет жить», не пропускайте это мимо ушей.** Последствия могут быть ужасными.

Впрочем, весна нам и в помощь: за ней последует лето. А летом «отклонения» встречаются реже...

Мария РИПИНСКАЯ.

Уехавший из-под носа автобус, домашняя ссора, недовольство начальства и неубывающие горы дел на работе и дома. Каждый из этих факторов приводит в состояние стресса. Но ничего страшного, утверждает известный датский специалист в области психотерапии доктор Томас Мильстед.

Стресс, или адаптационный синдром, стал спутником человека на протяжении всего дня. Но это нормальное состояние, позволяющее не только выполнять большой объем работы, но и делать ее более творчески.

Желающим снять напряжение - рецепт: взять 10-минутную паузу, закрыть глаза и мысленно перенестись на опушку леса или на пляж.

**«СТРЕСС -
НЕ ВРАГ,
А ДРУГ»**

Но лучше с самого начала подойти к любому делу как к брошенному вам вызову. Если посчитать задачу сложной, она такой и станет. Если же принять ее как вызов, то это заинтересует вас и придаст больше сил.

Доктор Мильстед рекомендует не судить предвзято о коллегах, а чтобы снимать проблемы во взаимоотношениях - прибегать к одному из трех способов: пытаться влиять на соратников, пробовать изменить собственный стиль или, наконец, сменить место работы.

Для здоровья важны не только рациональное питание и моцион, но и постоянная готовность к приобретению новых знаний. Они вселяют уверенность, тогда как незнание вызывает страх. И не стоит думать, что счастье придет, когда горы дел, ежедневные преследующие нас, однажды исчезнут. К их наличию надо также относиться позитивно: пока они существуют, можно все еще найти, чем заняться.

ИТАР-ТАСС.

ХУДЕТЬ ВРЕДНО

Особенно для интимной жизни

Что бы там ни говорили, на самом деле возникновение сексуальных ощущений тесно связано с продолжением рода. Ведь нельзя забывать, что человек все-таки животное. Пусть и самое высшее! Его сексуальные инстинкты регулируются не культурой, а природой. И вот что получается. Если у вас в доме есть, например, кошка и вы хотите, чтобы она не беспокоила вас звуковым сопровождением своих физиологических желаний, - попробуйте держать ее впроголодь. Тогда у нее за это время не будет течки. И про кота она даже и не вспомнит и будет "вести себя прилично".

Способ, безусловно, жестокий, но очень действенный. К тому же этот пример позволяет некоторым людям понять, что в подобной ситуации произойдет и с ними. Природа приглушает половой инстинкт у особей, не способных

к полноценному воспроизводству. У ж

простите за грубое сравнение, но женщина, сидящая на диете (или "закодированная от еды" - что в общем-то одно и то же) и лишаящая себя необходимых питательных веществ, подает своему организму такие же сигналы. И как бы выключает свое половое влечение...

Причем вовсе не обязательно ограничивать себя в пище, чтобы добиться такого "выключения". Если женщина сжигает "излишние", как ей кажется, калории на тренажерах и массажах и ничего не откладывает в качестве подкожного жира, нужного ей по физиологическим показаниям, организм воспринимает это как признак нездоровья и недостаточного питания.

В общем, природа жестоко наказывает за грубое вмешательство в ее планы. И в результате получается: нет достаточного количества пищи - нет и либидо. Кстати, большинство жен-

щин, работающих на подиуме или, того хуже, в

стриптиз-программе, страдают не чем-нибудь - фригидностью...

К тому же при стремлении "дойти до модных стандартов" у женщины могут нарушиться функции организма, связанные с воспроизведением. Например, у похудевших дам часто расстраивается месячный цикл. Да и с психологической стороны дела становятся не так уж хороши... Попробуйте как-нибудь предложить секс или просто пообщаться с женщиной, которая достаточно долго ограничивает себя в еде. Большей фурии придумать просто невозможно.

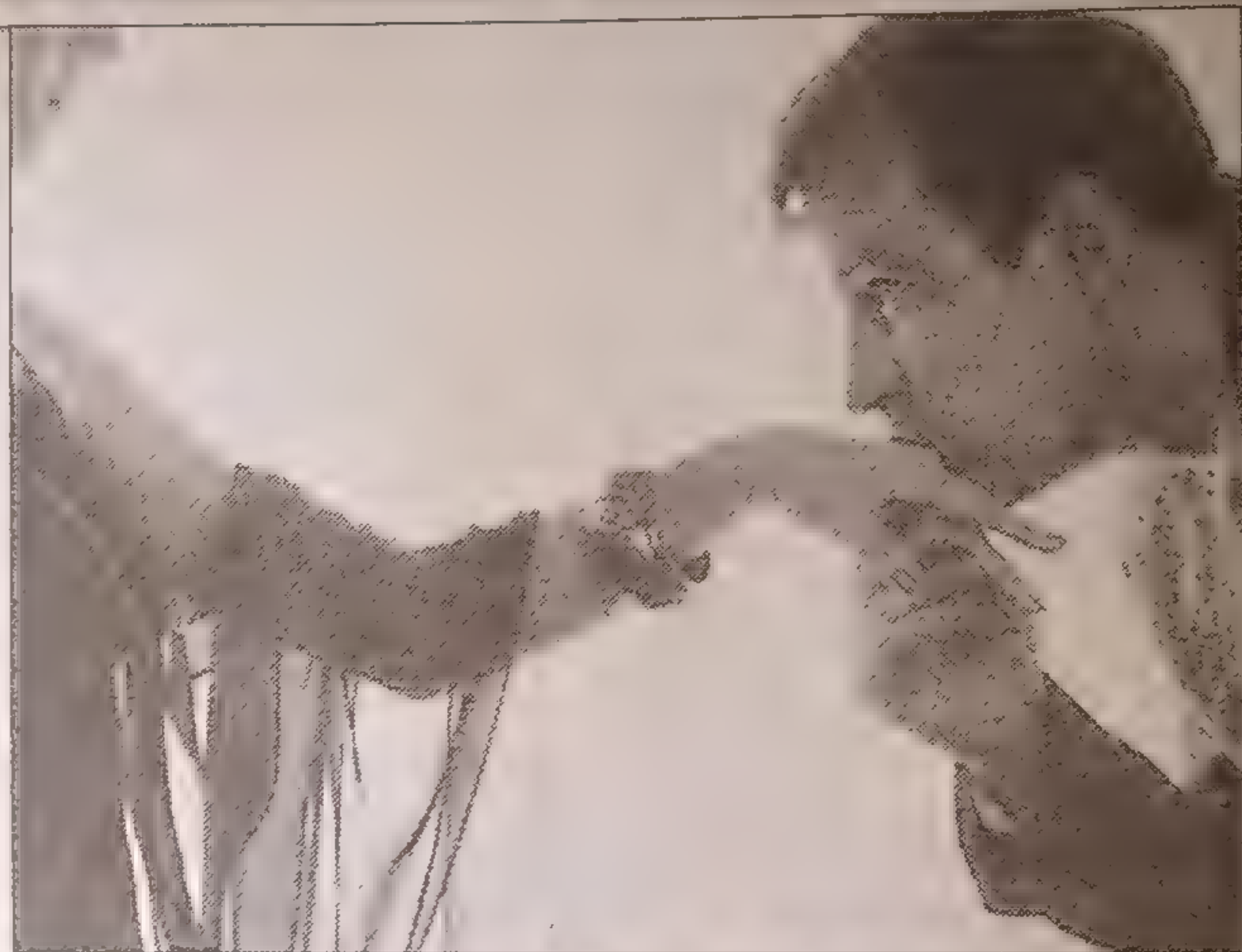
Таким образом, пухленькие женщины на самом деле испытывают более сильные сексуальные потребности, чем худые - особенно те, которые заставили себя похудеть. У полных женщин более интенсивное либидо, более яркие сексуальные ощущения, более сильный оргазм. Конечно, если они разрешат себе испытывать все это, а не будут замыкаться в себе из-за "неудачной и немодной внешности", подавляя и истребляя на корню собственную сексапильность...

Разумеется, речь идет о естественной полноте. А не о болезненной чрезмерной тучности, когда обменные процессы нарушаются настолько, что подавляется выработка гормонов, отвечающих за сексуальное влечение. И тогда действительно не о сексапильности надо говорить, а о восстановлении обмена веществ. Но провести границу естественной полноты и болезненной тучности для каждой женщины может только врач-эндокринолог.

Н.Н. НАРИЦЫН,
врач-психотерапевт.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

№ 19, 8 мая 2001 года



ГОРОСКОП СУПРУЖЕСКОЙ НЕВЕРНОСТИ

Овен. Хотя обычно мужчина-Овен относится к подруге жизни на удивление нежно и любезно, после открывшейся измены он превращается в свою противоположность - становится своенравным, надменным и жестокосердным. Через некоторое время, слегка поостыв, он формулирует жестокое требование: "Больше никогда, иначе конец нашим отношениям!"

Телец. Для него измена - что красная тряпка для разъяренного быка. Кипя жаждой возмездия, он крушит все под-

мужчина-Дева не исключает возможности нового старта в семейной жизни.

Весы. Нарушение супружеской верности вызывает у него непреодолимое отвращение, так как поголовно все Весы - утонченные эстеты. Его тошнит от одной мысли, что его подруга с кем-то другим "крутит любовь". Грязные подробности он не желает знать - от этого его мутит еще сильнее. Обычных долгих дискуссий до утра уже не будет! Как правило, он тщательно взвешивает все "за" и "против", но в данной ситуации

ЛЮБОВЬ - КОЛЫЦО

ПРЯТКИ В ПОСТЕЛИ

Многие надеются, что партнер интуитивно угадает, что им нравится в сексе, а что нет. Люди боятся попросить любимого выполнить свои желания в постели. Не полагаетесь ли вы на интуицию партнера, занимаясь любовью?

В зависимости от того, до какой степени к вам применимо каждое из последующих утверждений, поставьте себе определенное количество баллов: в полной мере - 3, в значительной степени - 2, неприменимо - 1.

1. Вы хорошо знаете, что вам нравится в сексе, но не говорите об этом партнеру.

2. Вы никогда не говорите партнеру прямо, что хотите заниматься любовью, а "даете по-

нять", прибегая к различным уловкам и намекам.

3. Когда вам нравится то, что делает партнер во время секса, вы не говорите ему об этом.

4. Во время секса вы ведете себя очень тихо, стараясь производить поменьше шума.

5. Если вам не нравится то, что делает партнер во время секса, вы отодвигаетесь и перестаете реагировать, но никогда не говорите партнеру вслух о своем неудовольствии.

6. Когда партнер делает что-то неправильно, вы испытываете раздражение.

7. Вы не говорите "романтических" слов во время секса.

8. Когда вам больше не хочется заниматься сексом, вы не го-

ворите партнеру об этом прямо, а стараетесь показать это косвенно, надеясь, что он вас поймет.

9. Вы считаете, что разговоры во время сексуальных ласк "ломают" все настроение.

Теперь давайте подсчитаем баллы:

9-11 баллов: вы умеете про-сказать партнера о том, что вам нравится. Желаем счастья!

12-21 балл: вы слишком полагаетесь на интуицию партнера. Попробуйте прямо сказать ему о своих желаниях.

22-27 баллов: если ваш партнер не является провидцем, вам будет трудно получить удовлетворение в постели. Признайте, что это серьезная проблема и постарайтесь ее решить.

ДОБРОПОРЯДОЧНОЙ ЛЕДИ

Помните, ничто так по-настоящему не "заводит" мужчину, как сознание, что любимая "его хочет". Не будьте куклой при любовном свидании и... не лежите без движения. Выражайте вскриками, охами-вздохами глубину собственных эмоций. Одно категорически запрещено: нельзя имитировать оргазм. Иначе потом самой будет плохо. Узнав, что вы лгали все страстные ночи любви, мужчина может попросту разувериться в себе. А там уж и до импотенции недалеко. Причем "неспособным" он будет лишь с вами...

Самое страшное в постели - это скука. Никогда не сопротивляйтесь сексуальным желаниям партнера "попробо-

вать что-то новенькое". Стоит вам хоть раз сказать "нет" и, возможно, он больше никогда ничего не попросит. К тому же мужчины в вопросах секса... куда стеснительнее женщин. Как бы ему ни хотелось, мужчине трудно заставить себя попросить вас сменить ласку или поцеловать его иным образом. Не бойтесь - предлагайте это ему сами. Но обязательно нежно и ненавязчиво. Никогда не говорите мужчине "в лоб", что вам что-то не нравится в вашем с ним сексе. Он начнет "доставать" вас вопросами. К тому же это глубоко ранит его самолюбие. Уж лучше отвлекать его внимание и постараться как-то исправить его же просчеты.

Не многие женщины зна-

НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ...

ют: мужчина куда острее, чем женщина реагирует на измену. Некоторых даже охватывает глубокая депрессия. Ведь мужскому достоинству наносится глубокая травма. Не отрицаю: бывают случаи, когда женщине просто необходим любовник. Но тогда уж наберитесь мужества, чтобы муж никогда о нем не узнал. Кстати, женщина острее переживает "связь на стороне". Она как бы расцветает. Муж же, не подозревая о сопернике, радуется воскресшему в ней интересу к сексу. Но до причин перемен доискиваться вряд ли будет. И еще: "среднестатистический" муж - это сугубо женское произведение. Хотите дотянуть его до немислимых сексуальных высот? Все в ваших руках. Ведь не из ракушек же на самом деле "сделан" мужчина?!

поостыв, он формулирует жесткое требование: "Больше никогда, иначе конец нашим отношениям!"

Телец. Для него измена - что красная тряпка для разъяренного быка. Кипя жаждой возмездия, он крушит все подряд - начиная от мебели и кончая собственными чувствами. Даже если последние остаются недоистребленными, мужчина-Телец не будет восстанавливать отношения. Почему? Его обманули, а во второй раз он уже не верит!

Близнецы. Родившиеся под этим знаком отличаются не только легкомыслием, но и терпимостью. Если изменившая подруга пускает обильную слезу и искренне кается, что так неблагоприятно поступила, то шансы на восстановление отношений весьма высоки. Если нет - Близнец без лишней церемоний "сваливает". Прелестных женщин на свете много...

Рак. После тяжелого известия о любовных шашнях партнерши ему начинает казаться, что весь окружающий мир рухнет, как карточный домик, и он впадает в безудержную тоску и уныние. Отрешенно заползает он в свою раковину. Выманить его оттуда другим женщинам бывает очень трудно.

Лев. По своей натуре царь зверей - самодержец и любую интрижку воспринимает не иначе, как жуткое оскорбление Его Высочества со всеми вытекающими последствиями. Впрочем, иногда он способен проявить поистине царское великодушие и простить. Но если все всем уже известно, особенно коллегам по работе, - быстрый разрыв!

Дева. Его обманули в лучших чувствах, и с ним лучше не связываться. Как закоренелые педанты они требуют от падшей подруги подобного описания всего процесса измены, во всех душераздирающих деталях, эпизод за эпизодом. Покайнный рассказ несчастной женщины сопровождается грохотом разбиваемых тарелок, чашек и прочей домашней утвари. Но есть надежная примета: если остается целым дорогий фарфоровый сервиз, то

га с кем-то другим "завязать". Грязные подробности он не желает знать - от этого его мутит еще сильнее. Обычных долгих дискуссий до утра уже не будет! Как правило, он тщательно взвешивает все "за" и "против", но в данной ситуации без лишних слов пакует чемодан.

Скорпион. В душе - пробоина! Он мучительно переживает измену, насквозь пронзившую его сердце. За его спиной нагло занимались интрижками. А он и не подозревал! Это ужасно ранит Скорпиона, и в ответ он инстинктивно выпускает свое ядовитейшее жало. Утешить его может только месть, все остальное отходит на второй план.

Стрелец. Чудовищная весть не способна сбить его с ног, и он довольно быстро обретает утраченное было душевное равновесие. Окончательно справившись с расстроенными чувствами, он любит порассуждать в кругу друзей о несовершенстве мира в общем и об упадке женской морали в частности.

Козерог. Реалист из реалистов. Обман партнерши его корбит, но он трезво оценивает сложившуюся ситуацию. А что, собственно, произошло? В конце концов это можно использовать как повод, чтобы продемонстрировать неверной спутнице ее моральное и умственное убожество. Как? Она готовится к дикому скандалу, а получит... дискуссию.

Водолей. Чего он не видел, то его мало касается. Он любит независимость и признает на нее право и своей подруги. Однако если последняя открыто пускается во все тяжкие, то Водолей делает суровые выводы и хладнокровно выставляет партнершу вместе со всей ее косметикой за дверь...

Рыбы. Партнерша сходила на сторону? Мужчине-Рыбе это всегда крайне неприятно, ведь ходить, тем более "на сторону" - абсолютно не его стихия. Но одновременно он ненавидит открытые столкновения и в душе готов все простить, особенно когда блудница клятвенно уверяет: "Дорогой, это был всего лишь несвойственный мне срыв..."

Юрий СКОРОХОДОВ.

ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

15 МАЯ, ВТОРНИК. Резко возрастает чувствительность нервной системы. Противопоказаны нагрузки на глаза. Также уязвимы тазобедренный сустав, крестец и голени. Опасайтесь переломов, падений с высоты. Ешьте больше растительной пищи.

16 МАЯ, СРЕДА. Непростой день, особенно для людей пожилого возраста. Желательно избегать операций, особенно на ногах. Много проблем могут причинить вены и лимфатические узлы. Не рекомендуется стричь ногти и волосы.

17 МАЯ, ЧЕТВЕРГ. Удачный день, если правильно рассчитать свои силы и не перенапрягаться. Возможны ошибки в диагностике заболеваний, особенно хронических, вялотекущих. Нежелательно голодать, пить много жидкости. Операции благоприятны. Сны могут сбываться.

18 МАЯ, ПЯТНИЦА. Подходящий день для чистки организма от шлаков. Противопоказаны сильнодействующие лекарства, вино, сигареты. Полезно больше спать. Повышается чувствительность головы, в первую очередь шей: нельзя делать на них операции, даже прокалывать их.

19 МАЯ, СУББОТА. Сегодня уязвимы лицо и челюсти. Противопоказаны пластические операции. Визит к стоматологу лучше отложить. В рацион полезно добавить больше рыбы. Хорошо для изучения медицинской литературы.

ПОНЯТНО БЕЗ СЛОВ

Чарли Чаплин за одну минуту успевал проделывать до 60 жестов. И каждый жест был понятен всем без слов. Английский психолог Роберт Чарльстон установил, что словами передается только 7 процентов информации, 38 процентов - тоном голоса, интонацией. А все остальное - мимика и жесты. В течение всего разговора скандинавы могут подкрепить свои слова 1-2 жестами. Может, поэтому их считают нелюдими и мрачными? Итальянец только за одну минуту «выкидывает» около 80 жестов - народ горячий, такой же, как и наши «лица кавказской национальности».

Но итальянцы отдыхают рядом с горячими поклонниками текилы - мексиканцами, - те выдают до 170 жестов. Связанный мексиканец, даже если его пытать, ничего не сможет вам ответить, он даже не скажет, где живет. Женская половина более чувствительна к языку жестов, они моментально расшифровывают несоответствие между словами и жестами, мимикой. Это и есть пресловутая «женская интуиция». С ней все понятно, так же, как и с «шестым чувством». Муж-

чинам поэтому гораздо труднее вешать лапшу на уши своим женам, чем наоборот. Все это у нас еще от предков. Или сохранено в генетической памяти. Мужчины всегда надевают пальто с правого рукава, а женщины с левого, так что можно начинать работать разведчиком и с измененным полом, стоит только потренироваться. Слабое рукопожатие говорит о слабости характера - никто не здоровался с великим Арнольдом? Не советуем. Никогда не играйте с обручальным кольцом. Опытный человек догадывается, что крепость не так уж неприступна, брак явно дал трещину.

Увидев, что кто-то, как Штирлиц, потирает или поглаживает подбородок, знайте, что вас оценивают.

Но следите и за ногами. Не обязательно, что вас могут пнуть, просто, если у женщины нога на ноге - она недовольна, а у мужчины - значит, явный боец. Чем выше колено - тем больший забияка. А если человек закинутую ногу обхватывает руками, то он очень упрям. Он как бы предупреждает - сейчас руки отпущу и как дам!

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ТАКСИ-АНЕКДОТ

Необычное такси курсирует по вторникам и четвергам с 8 до 9 утра по столице Белоруссии. Основное отличие этого ярко раскрашенного авто от желтых машин с шашечками на борту - в условиях оплаты. Тому, кто остановил уникальное такси, совсем необязательно лезть в бумажник за деньгами - достаточно просто рассказать анекдот, а потом травить веселые байки всю дорогу. Подобная экзотика появилась в рамках проводимой одной из местных радиостанций акции «Это мое такси». Потенциальным заказчикам бесплатного такси-анекдота также предлагается присылать свои шутки на пейджер и ждать оценки ди-джейского жюри.

© «АиФ-Новости».

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

СМЕХОТЕРАПИЯ

Из пункта диагностики на СПИД выходит мужик:

- Все! СПИД! Жизнь кончена..

За ним выбегает другой. Смеется, радостно целует справку:

- Ура! Сифилис! Сифилис!

Мужчина взволнованно ходит в холле роддома. Наконец медсестра выносит и показывает ему новорожденного чернокожего малютку.

- Другого я от своей жены и не ожидал! - всплеснул руками мужчина. - Вечно у нее все подгорает!

Хорошо зафиксированный пациент в анестезии не нуждается.

- Человеческий организм на 80% состоит из жидкости. А в вашем случае - в ней 50% тормозной.

Врач спрашивает больного:

- Как спите?

- В пижаме, без обуви и в темноте.

Приятель Марка Твена заболел. Он написал Твену письмо с описанием своих страданий и заключил следующим вопросом:

«Бывает ли что-нибудь хуже, чем головная и зубная боль одновременно?».

Марк Твен ответил:

«Бывает: ревматизм и пляска святого Витта».



Рис. Дмитрий ПОТУХИНА

ЛЕНИВЫЙ ИСТАНЕЦ

Не будем повторять избитую истину о том, что мусор и грязь следует регулярно убирать, потому что иначе его станет слишком много. И своими силами уже не разгрести. Придется прибегать к помощи спе-

19 МАЯ, СУББОТА. Сегодня уязвимы лицо и челюсти. Противопоказаны пластические операции. Визит к стоматологу лучше отложить. В рацион полезно включать больше рыбы. Хороший день для изучения медицинской литературы.

20 МАЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ. День, удачный для диагностики. Успешно проходят сеансы массажа, иглотерапии, возрастает чувствительность к экстрасенсорным воздействиям. Прием сильнодействующих лекарств возможен только под наблюдением специалиста. Сны имеют значение.

21 МАЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК. Возрастает чувствительность горла, щитовидной железы и гипофиза. Опасайтесь переохлаждения. Удачный день для начала длительного цикла оздоровления организма. Следует есть больше фруктов, овощей и соков из них. Может присниться вещий сон.

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

КАТКОВ

Типично русская «деревянная» фамилия, производная от поделочных полуфабрикатов. В этом ряду: Брусов, Комягин (лодка, кадка), Переслегин (перекладина), Плетнев, Поленов, Пруцков (брус), Столбов, Тычинин (кол, столб), Хлудов (жердь), Чурбанов, Чуркин, Шестов, Щепин, Щепкин и Щепьев.

КАТУШЕВ

Давным-давно на Руси бытовало имя Катун, ныне забытое, а Катуша было одной из его производных форм. Жаль, что вместе с именем затерялось в веках и его значение. Одно ясно - фамилия из древнейших. Впрочем, не исключено, что в основе - слово «катуна», обозначавшее у мусульман невольницу-жену. Отсюда - Катунин.

Родственной Катушеву кажется фамилия Катышев, однако в основе ее - слово катыш, катышек (или катыр - отсюда Катырев) - колобок, круглый камешек. Ясно, какой комплекции детки получали подобное прозвище.

А в рязанских и тульских говорах катырь - продумной, удалой, пронырливый молодец. Не зря говорено: «Катырь такой, что рубль ему - копейка».

КАЧАЛОВ

Качала означало в старину мота, пьяницу, беззаботного гуляку. Родственная фамилия - Качалин.

КАЩЕЕВ

В Древней Руси кощей был слуга или раб. Отсюда вариант фамилии - Кошеев. А в сказках Кощей (или Кашей - с обычным чередованием а/о) Бессмертный - злой вла-

дыка темных сил. В основе его имени слово кощь - кость: прозвище Кашей давали обычно худым, костлявым людям, а также скупцам и скрягам. Как ни странно, эта фамилия гораздо более распространена на Украине в обычной форме на -ко: Кашенко.

КВАША

Кваша - заквашенный продукт, квашня - кадка, где квасят тесто. В переносном же значении кваша - рева, плакса, а квашня - рыхлый, тучный человек. Отсюда фамилия Квашенкин, Квашин и Квашнин.

КЕЛЬСИЕВ

От ныне забытого имени Кельсий - возвышенный (лат.).

КИЛОВАТОВ

Может показаться, что фамилия новейшая, связанная с довоенными пятилетками, постройкой электростанций на могучих реках, со всеми этими вольтами, ваттами и киловаттами. Однако это не так, Киловатов значит - больной, обремененный килой, т.е. грыжей. Есть и другие подобные фамилии, указывающие либо на болезнь, либо на некие гипертрофированные черты лица либо характера; некоторые из них неясны: Весноватов (веснушчатый), Висковатов и Висковатый (на висках у родоначальника росли вихры, вообще шевелюра была буйная), Водоватов (может быть, больной водяной, отечный), Мужеватов и Мужеватый (мужевать, согласно В.И.Далю, «прослуживать или свидетельствовать в качестве доброго мужа»), Муховатов (возможно, от прозвища муховат - бездельник), Сколоватов (скорее всего, искаженный вариант следующей фамилии), Скуловатов (скуластый), Цинговатов (больной цингой).

ЛЕНИВЫЙ ИСТАНЕЦ

Не будем повторять избитую истину о том, что мусор и грязь следует регулярно убирать, потому что иначе его станет слишком много. И своими силами уже не разгребешь. Придется прибегать к помощи специалистов. Но житель пригорода Мадрида Сан Себастьян де лос Рейес решил наплевать на этот общеизвестный факт, поскольку очень не любил убирать мусор. За свои пятьдесят восемь лет Антонио Вильяльба, наверное, не сделал этой необходимой ежедневной процедуры ни разу. Поэтому его дом сделался похож скорее на огромную помойку, нежели на человеческое жилище, сообщает Apanova.

Соседи долго терпели, но в итоге не выдержали и вызвали подмогу. Накопившийся мусор вывозили в течение двух недель. В общей сложности из дома Антонио было вывезено: 140 тонн мусора, которые заняли тридцать грузовиков.

Поскольку в доме у Антонио Вильяльбы было так много мусора, жить ему было практически негде. Но он мужественно преодолевал препятствия, созданные его же ленью: хозяин прорыл сквозь груды хлама своеобразный тоннель, через который выбирался на улицу. В настоящий момент этого мусорного рекордсмена поместили в дом престарелых, где весь мусор за ним убирает персонал.

АТВ.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Бешенство
- Расплывчатое зрение
- Слуховой аппарат
- Здоровые зубы
- Повышенная температура
- Питание при гастроэнтероколите
- Готовимся к экзаменам
- Опасности, подстерегающие маленького ребенка

Учредитель: ЗАО «Издательство
«Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22

Материалы, размещенные на страницах...

«Твое здоровье» №19 (180), 8 мая 2001 г.
Адрес редакции: 603126,
Нижний Новгород,
ул. Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор
В.В. ШАБАНОВА

E-mail: npress@infonet.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 7 мая 2001 года
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
ГИПП «Нижполиграф»,
Н.Новгород, ул. Варяжская, 32
Тираж 22492 Заказ № 1076019
Цена в розницу договорная
Подписной индекс
51309

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№23 (184) июнь 2001 г.

СОВЕТЫ И СОВЕТНИКИ

Отеки под глазами

Не выбрасывайте одноразовые пакетики с чаем после заварки (лучше, если это будут травяные чаи), а прикладывайте их к векам. А вот другой способ: надо приготовить отвар из льняного семени (4 ложки семян заварить литром кипятка и подержать на огне 15 минут, затем поставить в теплое место на час) и пить его с небольшим количеством фруктового сока. Дозировка - по полстакана каждые два часа 4-6 раз в день.

Грибок на ногтях рук

Сварите кофе и несколько раз погружайте руки в его настой, но не взбалтывайте осадок. При повторении процедуры несколько вечеров подряд грибок полностью пропадает, боли проходят и кожа становится гладкой. Это средство также лечит грибок на ногах, снимает боли в ступнях и лодыжках, помогает избавиться от отслаивающейся кожи на пятках.

Прострел (люмбаго)

Натрите на терке корень хрена и смешайте его с горстью муки. Нагрейте эту смесь, выложите ее на чистую тряпочку и сделайте себе компресс на больное место. Держите не более 10-15 минут.

Пародонтоз

Простое средство - массаж десен. Он производится кончиком указательного пальца правой руки, который для жесткости придерживается большим пальцем. Длительность массажа внешних поверхностей десен - три минуты. Десны верхней челюсти надо массировать сверху вниз постепенно по всей полуокружности десны. Нижние десны массируются снизу вверх. Надавливать на десну следует достаточно сильно. Первое время будет ощущаться боль, которая через одну-две недели пройдет. Массаж десен лучше делать утром. Уже через месяц вы ощутите его результат.

Александр НОСОВ.

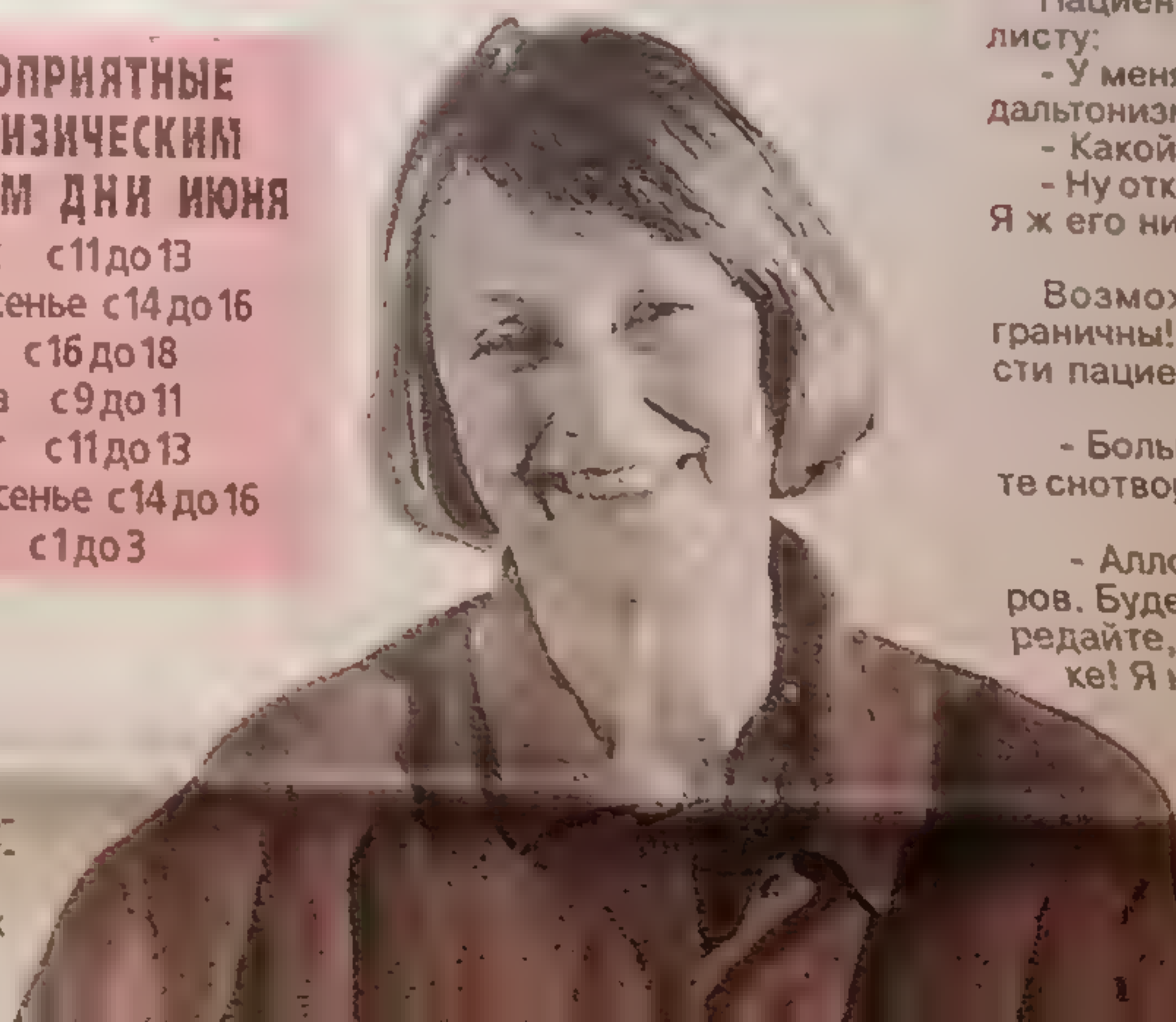
ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

- 12 июня - Петров пост. Прп. Исаакия исп., игумена обители Далматской.
- 13 июня - ап. от 70-ти Ерма.
- 14 июня - мчч. Иустина Философа и другого Иустина и с ними Харитона, Хариты, Евеллиста, Иеракса, Пеона и Валериана.
- 15 июня - прп. Варлаама Хутынского.
- 16 июня - мч. Лукиллиана, Клавдия, Ипатия, Павла, Дионисия и Павлы девы.
- 17 июня - неделя 2-я по Пятидесятнице, Всех святых, в земле Российской просиявших.
- 18 июня - седмица 3-я по Пятидесятнице.

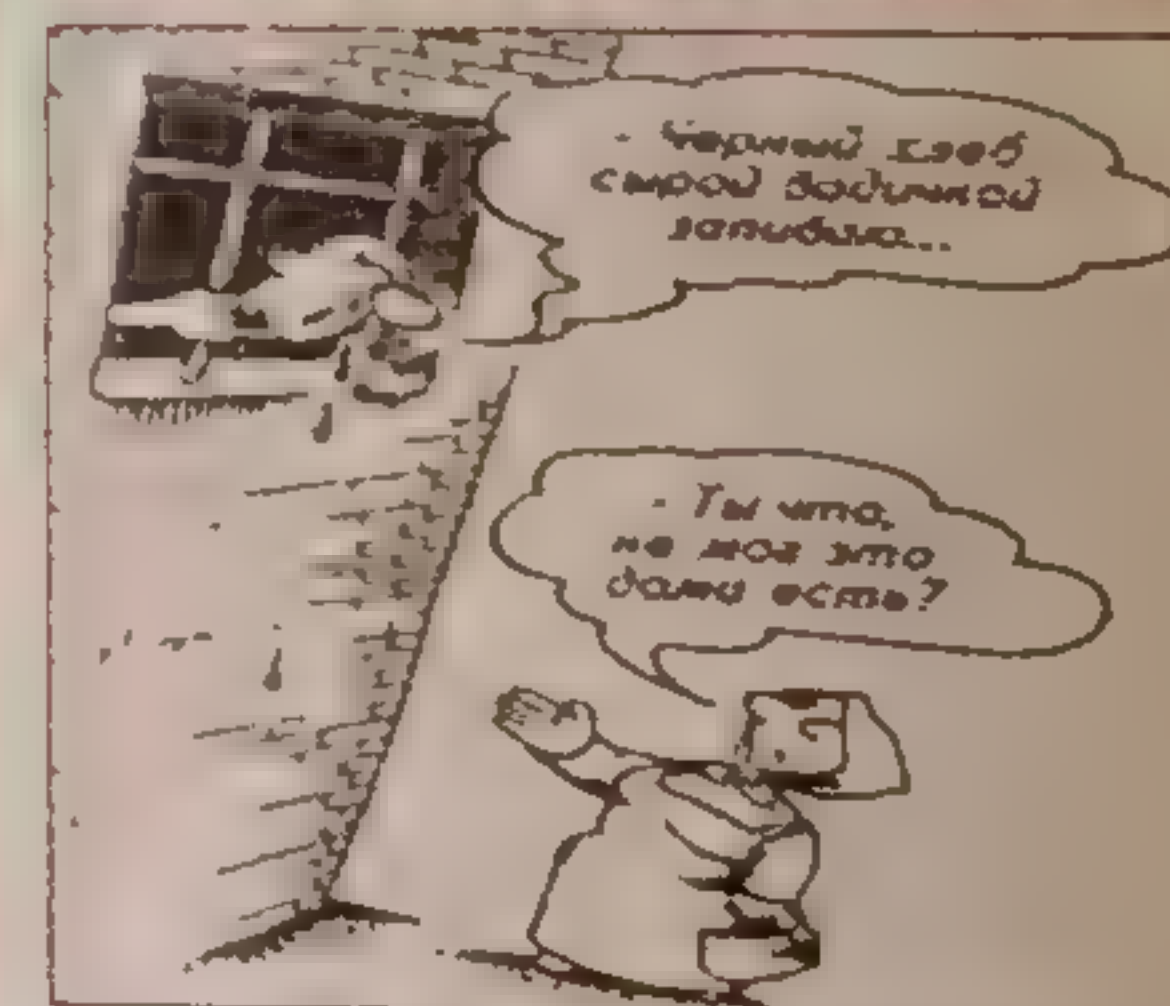


НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ИЮНЯ

- 5, вторник с 11 до 13
- 10, воскресенье с 14 до 16
- 13, среда с 16 до 18
- 16, суббота с 9 до 11
- 21, четверг с 11 до 13
- 24, воскресенье с 14 до 16
- 27, среда с 1 до 3



СМЕХОТЕРАПИЯ



Пациент приходит к врачу-окулисту:

- У меня очень странный случай дальтонизма. Я не вижу один цвет.
- Какой именно?
- Ну откуда ж мне знать, доктор! Я ж его никогда не видел!

Возможности медицины безграничны! Ограничены возможности пациентов...

- Больной, проснитесь, примите снотворное.

- Алло! Морг? Это Коля Сидоров. Будет звонить моя мама - передайте, что со мной всё в порядке! Я не у вас.

Приходит как-то мужик в аптеку и спрашивает:

- Что у вас есть от боли?
 - Только шприки и фталины.
 - Дайте мне одну упаковку.
- Расплачивается.

С возрастом у меня на лице и на внешней части бедер появилась «паутинка» капилляров цвета слабозазвездной марганцовки. Существуют ли эффективные косметические

диодового лазера. Это возможно при правильно подобранных параметрах лазерного излучения.

Расширенные кровеносные сосуды на ногах образуются как следствие сидячего образа жизни, лишнего веса, поднимания тяжес-

- Алло! Морг? Это Коля Сидоров. Будет звонить моя мама - передайте, что со мной всё в порядке! Я не у вас.

Приходит как-то мужик в аптеку и спрашивает:

- Что у вас есть от моли?

- Только шарики нафталина.

- Дайте мне одну упаковку.

Расплачивается, уходит.

На следующий день приходит снова и просит:

- Продайте мне двадцать упаковок нафталиновых шариков.

- Зачем вам так много?!

- Понимаете, я кудаю шарики в моль и не всегда попадаю...

С возрастом у меня на лице и на внешней части бедер появилась «паутинка» капилляров цвета слаборазведенной марганцовки. Существуют ли эффективные методы борьбы с этими косметическими дефектами?

К. ДАНЬКО, г. Белгород.

Вашей паутинкой следует заняться не только из эстетических соображений. Дело в том, что сеточка лопнувших сосудов на ногах может быть предвестником варикозного расширения вен.

От возникновения «паутинки» на лице нас спасет правильный уход за кожей, которую надо беречь от солнечных лучей, чрезмерной сухости и мороза. Но применение косметических средств из серии, предназначенной для борьбы с лопнувшими жилами не устранит стойких дефектов. Единственный выход - процедуры, восстанавливающие стенки сосудов. Традиционные методы электрокоагуляции и криотерапии (лечение холодом) не всегда успешны и сопряжены с риском возникновения шрамов. Лучше склеить сосуды с помощью

диодового лазера. Это возможно при правильно подобранных параметрах лазерного излучения.

Расширенные кровеносные сосуды на ногах образуются как следствие сидячего образа жизни, избыточного веса, поднятия тяжестей, беременности. Еще один метод борьбы с ними - это склерозирующая терапия, введение в расширенные сосуды лекарственных веществ, вызывающих склеивание их стенок. Процедура длится несколько минут и безболезненна, так как применяются очень тонкие иглы. Несколько дней жилки еще более заметны, чем до процедуры, затем они постепенно исчезают по мере застарания. В это время необходимо избегать длительного стояния, сидения, хождения, поднятия тяжестей. Полный эффект достигается после 2-3 процедур с интервалом в 1 месяц.

В НОМЕРЕ:

Окопник поможет при туберкулезе
Проблемная кожа
Аритмия. Поговорите
со своим сердцем

Стр. 2

Дисбактериоз у детей
Иодистый зоб
Семейная чесотка

Стр. 3

Опухоли
молочной железы
Цистит

Стр. 4

«Неотложка» для глаз
Учимся дышать носом
Цветочная пыльца
Расторопша

Стр. 5

Измена?
Любовь границ не возводит

Стр. 6

Дачные невзгоды
Солнцезащитные очки
Первая помощь при утоплении

Стр. 7



«ВРАЧ ВЕЛЕТ, А Я БОЮСЬ...»

Мне 66 лет и у меня идут бели. Врач поставила диагноз старческий иомелит, прописала таблетки овестин и свечи «Имидил». Но я боюсь, как бы это не перешло в рак, и слежу в газетах, может, что напишете о женских белях и как это лечить.

В.З.,

Нижегородская обл.

- Выполняйте назначения врача, ведь он знает, каких лекарств можно опасаться, а каких нет.

Народный целитель И.Ю.Фарисеева считает выделение белей явлением неопасным. Можете попринимать ванны из ивовой коры и хвойные, советует она. Полезно спринцевание отваром чистотела. Для этого возьмите 2 ст.ложки сухой травы, залейте 1 л крутого кипятка, варите 3 минуты, настаивать 1 час. Процедите и делайте необходимые процедуры.

И ЕДА, И ЛЕКАРСТВО

У моего коллеги по работе, очень много курившего, признали туберкулез. Посоветовала ему одна старушка попринимать отвар из корней окопника. 1 ст. ложку корней залить стаканом кипящего молока, принимать по 1 ст. ложке трижды в день до еды. Курс лечения 3 недели, потом перерыв 15 дней и снова - новый курс.

Мой коллега кашлять. Было одно условие - бросай, сказал. Пришлось ему пойти и на такую «жерт-



В одном из номеров вашей газеты было опубликовано письмо Татьяны из Нижегородской области с просьбой поделиться опытом борьбы с мерцательной аритмией.

Я с 1992 года болею мерцательной аритмией и поделюсь с вами своим опытом. Правда, я не знаю никаких народных средств лечения, принимаю только лекарства и получается неплохо.

Вам необходимо иметь следующие лекарства: 1) Рибоксин - это витамин для сердца, так его называют. Принимать ежедневно по 1 - 3 таблетки в день. 2) Целанид или дигоксин (дигоксин более токсичен и надо каждый раз определять, сколько его надо применять, а целанид менее токсичен и его применять надо по 1-2 таблетки в день в те-

ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМ СЕРДЦЕМ

чение 5 дней, а потом 2 дня перерыв). Но применять регулярно и постоянно. 3) Сустанг мите - (этот препарат понижает кровяное давление - это знайте) по 1 таблетке 2-3 раза в день. 4) Мочегонные препараты - когда вода в ногах - отеки. Мочегонных много, но я применяю только фурасемид, когда сильно наблюдаются отеки, по 1-2 таблетки натощак и одновременно с ними панангин или аспаркам по 2 таблетки на каждую таблетку фурасемида и через 1 час он действует (никуда не уходите - часто будет идти моча), принять одновременно. 5) Если болит голова, - таблетку ценнаризина - это витамин для мозга. Все остальное назначит врач. Вот и все, что я принимаю. На ночь я пью 1/2 таблетки аспирина для того, чтобы не свертывалась кровь.

Кроме этого, вы должны соблюдать такие правила.

Спать на большой подушке, чтобы сердце было свободно. Спите не только на спине, но и на левом, и правом боку. Вы должны полюбить свое больное сердце, как больного ребенка. Разговаривайте с ним, благодарите его как труженика, скажите, что его любите, положите обе руки на сердце, когда разговариваете с ним, успокаивайте его. Когда сильно болит, массируйте левую руку, начиная с мизинца до

конца руки по нижней части руки, а потом, когда ложитесь, массируйте обязательно мизинец, безымянный и средний пальцы - это все относится к сердцу. Я делаю по 50 раз массаж каждого пальца на каждой руке.

Обязательно хожу, делаю за один раз 300 - 500 шагов (считайте шаги, начинайте с меньшего количества), это даст работу кишечнику, не будет запоров и сердцу будет легче работать.

Делайте зарядку. Я делаю всегда, с первых дней болезни - встряхиваю руками и ногами, лежа на спине и считая до 100 - 150 раз. Это хорошо помогает сердцу (зарядка по Ниши).

Научитесь определять свой пульс сами и считать, сколько ударов в минуту и сколько раз были перебои. Регулярно проверяйте свое кровяное давление, если высокое - лечите.

Все это вы должны делать сами. Трудно. Но научитесь - ведь это для вас, вам еще жить и жить. Все о себе записывайте и будете многое знать о себе. Вы должны правильно питаться (в наше-то время! - скажете вы), но правильное питание сводится к тому, что есть как можно больше овощей, фруктов и поменьше мяса, свиного и говяжьего. Я всегда с весны до глубокой осени ем огурцы-переростки, они очень ценны для сердца, их луч-

ше тереть на терке и пить сок. Соли вообще поменьше употребляйте, а меда побольше. Надо есть рыбу побольше и курятину. Если вы полная, постарайтесь похудеть. Соблюдайте пост в среду и пятницу и будете держаться в норме, заготавливайте витаминов побольше.

И главное - верьте, что у вас все будет хорошо. Когда ложитесь спать, говорите - «С каждым днем мне во всех отношениях становится лучше и лучше» - (говорите 200 раз), «мое сердце здоровое, работает хорошо, я люблю его». Побольше бывайте на воздухе, не переутомляйтесь, но много и не лежите - может развиться малокровие и образоваться трофическая язва.

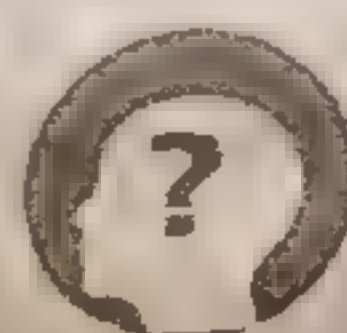
Все, что я вам написала, я делаю регулярно, никогда не откладываю ничего на потом. Любите себя, Таня, ухаживайте за собой, и у вас все будет хорошо.

У меня еще много болезней, я человек в возрасте, у меня одна почка - отсюда болезни, но я благодаря Богу живу. Никогда не расстраивайтесь и не отчаивайтесь, что будет - то будет, что начертано - того не избежать.

Ну вот и все. Желаю вам, чтобы мои советы (от чистой души) помогли вам и вы были здоровы и счастливы. Успеха вам.

В. А. КОТЛЯРОВА,
Белгородская обл.
Фото А. ЗАБРОДИНА.

ВОПРОС - ОТВЕТ



Моей маме 79 лет. В 1999 году поставили ей ужасный диагноз - сифилис. Откуда он к ней пришел? Муж у нее 14

МОЖНО ЛИ ПРЕОДОЛЕТЬ ЭТУ БОЛЕЗНЬ?

заражения, то он возможен - через предметы личной гигиены, полотенце, общую постель и т.д. Единственный путь профилактики сифилиса - строгое соблюдение гигиенических правил.

ка, либо - бытовое заражение

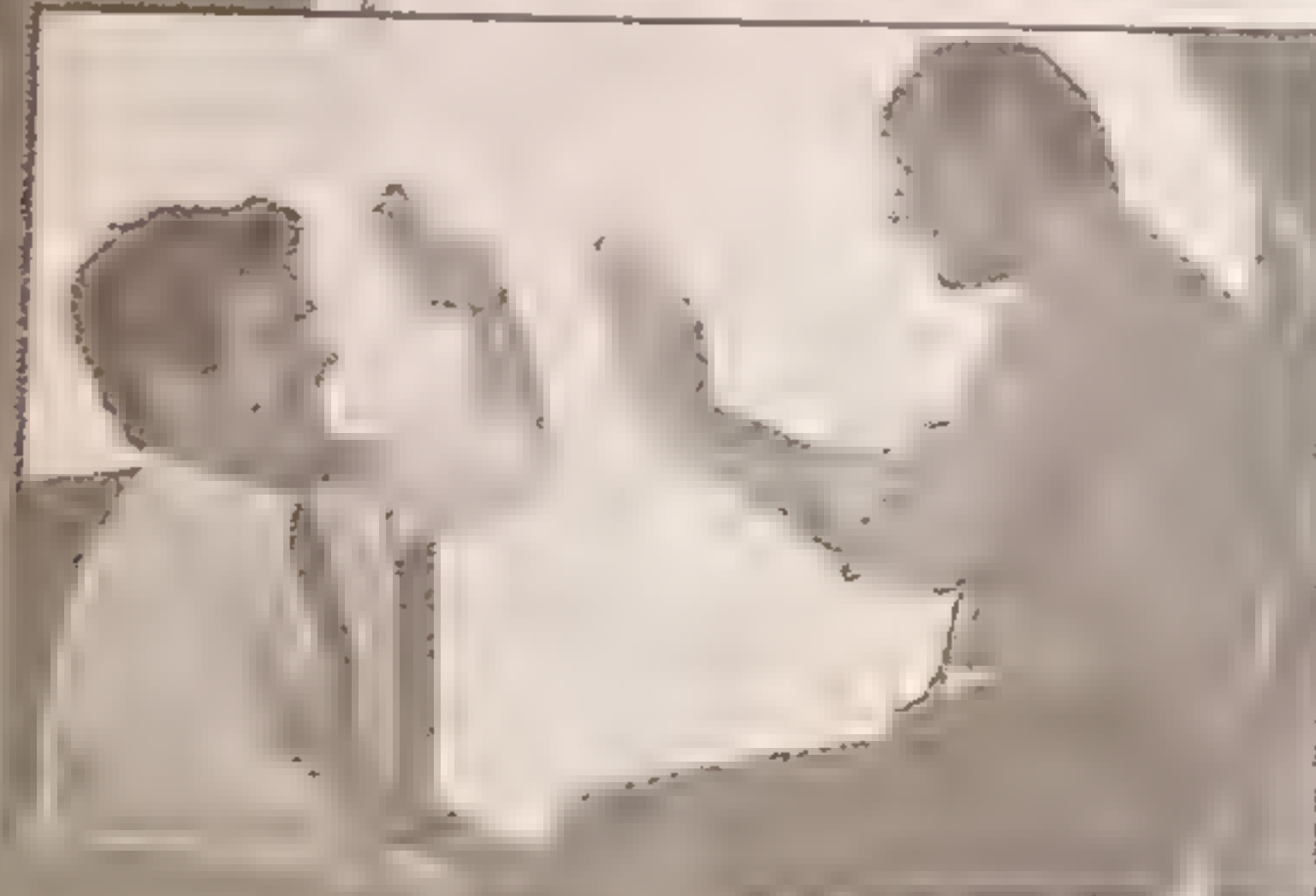
Правда, было одно условие у старушки: бросай, сказала, курить! Что ж, пришлось ему пойти и на такую «жорту».

Окопник помогает и при костном туберкулезе, язве желудка, гастрите, ревматизме и радикулите. Но поскольку это растение содержит алкалоиды, применять его в больших дозах нельзя. Излечивает оно и переломы, ушибы. Стоит приложить летом свежий растертый корень к больному месту или распаренный зимой - и боль уходит через несколько процедур.

Летом в течение дня обязательно съешьте пару веточек окопника, используют его в салатах, супах, чае.

В. НАДЕЖДИНА,
г. Киров.

ВЕТРЯНКА У ВЗРОСЛЫХ



Мой сын не болел в детстве ветрянкой. Может ли он заболеть теперь, став взрослым? Если да, то чем это ему грозит?

Н. ЮРЫГИНА, Тверь.

Ветряная оспа представляет собой обычное доброкачественное заболевание детского возраста, характеризуется сыпью, невысокой температурой, недомоганием и вялостью. Серьезные последствия бывают редко.

У заболевших взрослых, напротив, часто возникают многочисленные осложнения, в том числе геморрагические поражения центральной нервной системы.

ОТВЕТ

Моей маме 79 лет. В 1999 году поставили ей ужасный диагноз - сифилис. Откуда он к ней пришел? Муж у нее 14 лет как умер. Мужчин других нет и не было!

Началось все с того, что она с 1995 года лечила глаза (до этого в больницу никогда не обращалась). Ей делали лазерную операцию. Периодически глаза лечила, т.к. они воспалялись. Выписывали мази, капли, физиопроцедуры. Затем у ней воспалился участок кожи на голове (чесалась, краснела), волосы поредели на этом участке. Дерматолог выписал мазь, не помогало. И только потом ее направили в кожно-венеро-

МОЖНО ЛИ ПРЕОДОЛЕТЬ ЭТУ БОЛЕЗНЬ?

логический диспансер, где и поставили этот диагноз. Она до сих пор плачет.

От чего и от кого ей эта напасть? Расскажите, пожалуйста, об этой болезни, о способах ее лечения, каковы меры профилактики, как и чем, в данный момент облегчить страдания нашей любимой мамочки.

С уважением В.И.,
г. Норильск.

- Уважаемая В.И., мы можем только предполагать, что в случае с вашей мамой либо произошла диагностическая ошиб-

ка, либо - бытовое заражение сифилисом.

Достоверная, качественная диагностика вензаболеваний возможна только в условиях серологической лаборатории. Известный анализ крови «реакция Вассермана» в некоторых случаях может выдать ложные результаты. Чтобы подтвердить диагноз скрытого сифилиса, необходимо провести специфические реакции. Были ли сделаны все необходимые обследования вашей маме? Задайте этот вопрос лечащему врачу.

Что касается бытового пути

заражения, то он возможен - через предметы личной гигиены, полотенце, общую постель и т.д. Единственный путь профилактики сифилиса - строгое соблюдение гигиенических правил. Что касается лечения, то его может назначить только врач. Никаких «доморощенных» способов лечения этой болезни не существует. Болезнь можно загнать внутрь (если не лечить, или лечить неправильно), но возбудитель - бледная спирохета - останется в организме и будет продолжать свое разрушительное действие. Схемы лечения сифилиса разработаны и хорошо известны. Поэтому доверяйте врачу и выполняйте все его рекомендации.



СЕБЕ,
ЛЮБИМОЙ

СТЕСНЯЮСЬ НАДЕТЬ САРАФАН...

Мне 14 лет, и почти вся кожа у меня покрыта мелкими пупырышками (что-то вроде «гусиной» кожи). Это безболезненно, но очень некрасиво. Скоро лето, а я не смогу носить ни сарафан, ни раздельный купальник (т.к. это очень заметно). Всю одежду ношу только с длинными рукавами. Еще все кисти рук у меня в бородавках-шипицах, и руки все время приходится прятать. Окружающие хотя и не говорят мне об этом, но я вижу, что им неприятно со мной общаться. Пожалуйста, подскажите, что мне делать?

Екатерина, г. Чебоксары.

- С бородавками лучше обратиться к врачу-дерматологу в обычную детскую поликлинику, где у тебя наверняка есть карточка. Во-первых, врач определит, бородавки ли это, во-вторых, выпишет рецепт средства для их удаления. Есть, конечно, и народные методы борьбы с бородавками. Попробуй, например, свести бородавки с помощью мумие (купи его в аптеке). Чуть намочив, смажь больные места. Нужно несколько таких процедур, достаточно проводить их 1 раз в день.

Свежий сок травы чистотела - смазывай им бородавки два раза в день. Обрати внимание: сок все время должен быть све-

жим (выжать его можно соковыжималкой или с помощью мясорубки, а можно каждый раз срывать траву, на срезе выделяется оранжевая капля). Это лечение продолжать не более трех недель. Если не помогает - менять на другой метод. Цедру лимона настоять в уксусе 8 дней. Использовать 1 раз в день для смазывания бородавок.

Как сделать кожу гладкой? Тут потребуются ванны. Воспользуйся советом болгарской целительницы Ванги. Заполни водой ванну, разведи в ней 50 мл хвойного экстракта и 0,5 кг картофельного крахмала (или вместо него - 1 л густого отвара овсяных хлопьев). Температура воды должна быть 35-37°C, время принятия ванны - 10 минут.

Вотри во влажную кожу любой гель или крем для тела. Торговля их предлагает множество. Но не гонись за дорогими средствами, высокая цена не всегда означает высокое качество. Купи лучше недорогой отечественный крем, но только для тела (а не для лица, рук, ног и т.п.).

Потребуется несколько таких процедур, чтобы состояние кожи улучшилось. Успехов!

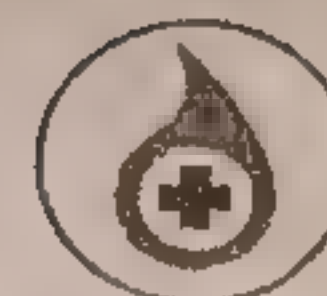
И. ИВАНОВА.



SOS!

НУЖНА ПОМОЩЬ

Общественная организация помощи онкобольным обращается ко всем с просьбой собрать деньги на лечение Саши Тихонова. У Саши саркома голени в четвертой стадии, необходимы средства на лечение в институте им. Герцена. Сашу воспитывает только мама, поэтому у семьи нет возможности собрать необходимую сумму - около 10 тысяч рублей. Контактные телефоны: (8274) 2-29-77 (Надежда Викторовна), (8312) 34-85-46 (Любовь Владимировна Павлова).



КОНСУЛЬТИРУЮТ

ПРОФИ

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

№23, 5 июня 2001 года

ДИСБАКТЕРИОЗЫ КИШЕЧНИКА У ДЕТЕЙ

На вопрос отвечает научный сотрудник Нижегородского педиатрического научно-исследовательского института, кандидат медицинских наук Алла Евгеньевна ЛАВРОВА.



В нашем городе есть роддом, которому недавно исполнилось 60 лет. Редкий ребенок выходит оттуда без инфекции. Главный бич - стафилококк. Например, с моей семьей дважды такой случай выпал. Мне 29 лет назад занесли гепатит В, моему новорожденному сыну - пупочный сепсис. Борьба за его жизнь длилась годы, та же участь и у меня. Недавно моей снохе в этом же роддоме занесли инфекцию. Через молоко, с рекой антибиотиков ребенок получил дисбактериоз. Никакими препаратами (бактериофаг, бифидумбактерин, бактисубтил) уже 4 месяца не можем выгнать из него высокую концентрацию стафилококка. Может, мал ребенок, не усваиваются препараты? Да и взрослые теперь часто страдают дисбактериозом, т.к. медики привыкли назначать антибиотики от всех серьезных болезней, без учета состояния организма.

Хотелось бы увидеть квалифицированную консультацию о дисбактериозе у детей на страницах вашей газеты.
Г. НИКОЛАЕВА, г. Дзержинск Нижегородской области.

Дисбактериозы относятся к числу наиболее распространенных явлений (70-80% населения), которые развиваются на фоне снижения иммунологической защиты. Особенно это ярко проявляется у детей.

Под дисбактериозом кишечника понимают нарушение равновесия в качественном и количественном составе кишечной флоры, являющееся причиной многих патологических состояний (воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, расстройства питания, пищевая аллергия, атопический дерматит и другие).

Нормальная микрофлора населяет слизистые оболочки всех органов и тканей, сообщаясь с внешней средой. Это один из механизмов защиты организма от вредных факторов. Микрофлора желудочно-кишечного тракта имеет важное значение, поскольку нарушения в ее составе отягощают течение многих заболеваний.

Дети особенно чувствительны к данным нарушениям. Это связано с функциональной незрелостью организма, особенно со снижением защитной функции слизистых оболочек органов пищеварения. Увеличению частоты дисбактериозов у детей также способствуют: патологическое течение беременности и родов, ранний переход на искусственное вскармливание, нерациональное питание детей, особенно на 1-м году жизни. Его развитию способствуют стрессы, неблагоприятные экологические условия. Первостепенное значение имеет частое использование лекарственных препаратов.

Состояние микрофлоры кишечника у детей до 3-х лет ва-

риабельно. Оно изменяется под воздействием различных факторов: прорезывания зубов, ОРЗ, введение новых продуктов и др. Эти отклонения могут быть временными и не приводить к нарушениям функции кишечника. Если дисбактериоз кишечника не сопровождается стойкими нарушениями со стороны желудочно-кишечного тракта (запоры, поносы, непереваренная пища, слизь, зелень в кале, боли и вздутия живота, обильные срыгивания и рвоты, снижение аппетита), аллергическими проявлениями (пищевая аллергия, атопический дерматит), отставанием в развитии, то можно избрать выжидательную тактику и не делать лечения. Но при этом целесообразно проводить исследование фекалий в динамике, чтобы знать, хватает ли организму собственных сил для выравнивания баланса кишечной микрофлоры.

У старших детей и взрослых встречаются компенсированные формы дисбактериоза кишечника, когда возможностей организма хватает, чтобы клинических проявлений не было. В данном случае, если человек не предъявляет никаких жалоб, то коррекции проводить не нужно.

Диагноз дисбактериоза ставится по жалобам и результатам анализа кала на дисбактериоз, который предусматривает обследование фекалий на количественное и качественное содержание микроорганизмов.

Однако не всегда имеющиеся нарушения в составе кишечной флоры имеют клинические проявления, поскольку микрофлора фекалий - лишь приблизительная копия пристеночной микрофлоры кишечника. Поэтому для решения вопроса о коррекции дисбактериоза врач прежде всего должен ориентироваться на клинические особенности ребенка.

Таким образом, дисбактериоз - не патология, а состояние, характеризующееся функциональными нарушениями. Дисбактериоз не может употребляться в качестве основного диагноза, всегда вторичен и не имеет специфической клинической картины, он отягощает течение основного заболевания. Поэтому лечить нужно основное заболевание, ограничившись коррекцией нарушений состава микрофлоры кишечника.

Коррекция дисбактериоза строится по трем направлениям:

1. Подавление роста «вредного» микроорганизма. С этой целью применяются бактериофаги, антибактериальные препараты.

2. Заселение кишечника нормальными микроорганизмами с помощью препарата нормофлоры (бифидумбактерин, бификол, бифиформ, бифилакт и др.).

3. Избирательная стимуляция роста микрофлоры кишечника (хилак-форте, дюфалак).

Как известно, состав микрофлоры толстой кишки зависит от иммунных механизмов хозяина. Поэтому, применение иммуно-

моделирующей терапии ослабляет не-

гативный эффект от антибиотиков и способствует более быстрому восстановлению нормальной кишечной микрофлоры. В настоящее время арсенал иммуномодуляторов включает значительное число препаратов различного происхождения: витамины А, Е, цинк, лизоцим, лактоглобулин, кишечный иммунопротеин.

В заключение еще раз следует отметить, что дисбактериоз вторичен, это неблагоприятный фон, отягощающий течение основного заболевания. Он требует коррекции, особенно в раннем возрасте, поскольку осуществляется не только устранение дисфункциональных расстройств, но и профилактика развития серьезных заболеваний желудочно-кишечного тракта, аллергических болезней. Необходимо как можно дольше сохранять грудное вскармливание. Если по каким-либо причинам сделать это невозможно, то переход на искусственные адаптированные смеси должен осуществляться постепенно. Так же постепенно необходимо вводить продукты прикорма, учитывая несовершенство пищеварительной функции детей до 1 года: каждое новое блюдо в их рационе является стрессовым фактором, требующим адаптации.

Дисбактериозы относятся к наиболее распространенным явлениям (70-80% населения), которые развиваются на фоне снижения иммунологической защиты. Особенно это ярко проявляется у детей.

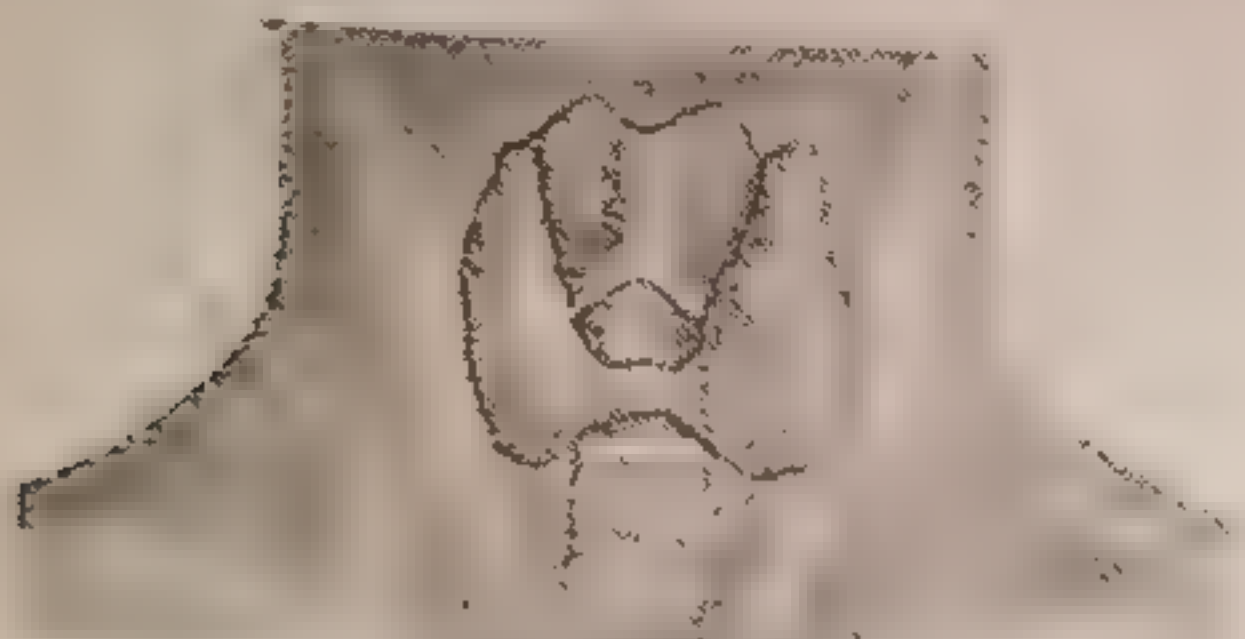
Вскармливание искусственное питание детей, особенно на 1-м году жизни. Его развитию способствуют стрессы, неблагоприятные экологические условия. Первостепенное значение имеет частое использование лекарственных препаратов.

Состояние микрофлоры кишечника у детей до 3-х лет ва-

ких проявлений не было. В данном случае, если человек не предъявляет никаких жалоб, то коррекции проводить не нужно. Диагноз дисбактериоза ставится по жалобам и результатам анализа кала на дисбактериоз, который предусматривает обследование фекалий на количественное и качественное содержание микроорганизмов.

малыми микроорганизмами с помощью препарата нормофлоры (бифидумбактерин, бификол, бифиформ, бифилакт и др.). 3. Избирательная стимуляция роста микрофлоры кишечника (хилак-форте, дюфалак). Как известно, состав микрофлоры толстой кишки зависит от иммунных механизмов хозяина. Поэтому, применение иммуно-

искусственные адаптированные смеси должен осуществляться постепенно. Так же постепенно необходимо вводить продукты прикорма, учитывая несовершенство пищеварительной функции детей до 1 года: каждое новое блюдо в их рационе является стрессовым фактором, требующим адаптации.



Щитовидная железа в норме



Увеличенная щитовидная железа

ЙОДИСТЫЙ ЗОБ

Многие из нас помнят, как в детские сады регулярно приходили медицинские сестры и всем детишкам раздавали таблетки, содержащие йод. Нынешние малыши таких таблеток не получают. О том, чем это грозит нашим детям, рассказывает главный детский эндокринолог России Эльвира Петровна КАСАТКИНА.

Если щитовидной железе не хватает йода, она пытается повысить свою активность. Это приводит к увеличению самой щитовидной железы, что внешне проявляется в виде утолщения передней части шеи, которое в народе называют зобом.

Однако зоб - лишь незначительная проблема по сравнению с тем ущербом здоровью, который может быть нанесен недостаточным количеством гормонов щитовидной железы. У детей он вызывает задержки в росте и умственном развитии, у взрослых проявляется в плохом самочувствии и снижении работоспособности. Нарушается работа кровеносной и сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. То есть жить полноценно без этих гормонов человек не может.

Маленькому ребенку требуется 90 микрограммов йода в день, школьнику - 120, взрослому человеку - 150, а беременной женщине - 200 микрограммов.

В нашей стране к йоддефицитным отнесены более шестидесяти процентов регионов. Даже если местные власти не предупреждают население о дефиците йода на вашей территории, я советую пойти к эндокринологу и поинтересоваться этими данными. В том случае, если врач подтвердит, что в вашем регионе не хватает йода, вам нужно покупать йодированную соль и пользоваться ею всей семьей. Такая соль продается в аптеках и в некоторых супермаркетах. Она не намного дороже обычной соли. Кроме того, врач может выписать вам таблетки препарата, содержащего йод. Посоветуйтесь с эндокринологом, сколько этого вещества нужно принимать маленьким и взрослым членам вашей семьи, и делайте это постоянно.

Мне очень часто задают вопрос: а нельзя ли вместо того, чтобы принимать йодистые препараты, каждый день капать в воду и пить тот йод, которым мы замазываем порезы? Этого делать ни в коем случае нельзя, потому что спиртовой раствор йода содержит лишь небольшую часть самого йода и йодида калия, а остальное в нем - этанол и вода. И вообще, в обеспечении организма йодом не должно быть никакой самодеятельности. Его количество, принимаемое вами, может оказаться избыточным, а это неблагоприятно повлияет на функцию щитовидной железы.

Виталий ШЕВЦОВ.

СЕМЕЙНАЯ ЧЕСОТКА

Вспышки чесотки возникают с периодичностью примерно раз в тридцать лет. Сейчас наступило время, когда следует ждать очередного роста этого заболевания. О мерах предосторожности мы попросили рассказать кандидата медицинских наук, научного сотрудника Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова Ларису Васильевну КРИВОВУ.

Сегодня заболеваемость чесоткой стала серьезной проблемой во многих странах. Ее причины - несоблюдение санитарных и гигиенических мер, ослабление у людей иммунитета к возбудителям болезней. Все больше чесоткой болеют молодые люди 17-27 лет, то есть старше школьники и студенты.

Возбудитель болезни - чесоточный клещ, или зудень. Удобно прикрепившись к кожной поверхности, самка насекомого в течение часа пробуравливает ее, а затем под кожей параллельно ее поверхности «роет» ходы со скоростью до пяти миллиметров в сутки. Спустя несколько часов она начинает откладывать яйца, которые приклеиваются к стенкам ходов, а через 14 дней из них появляются новые клещи.

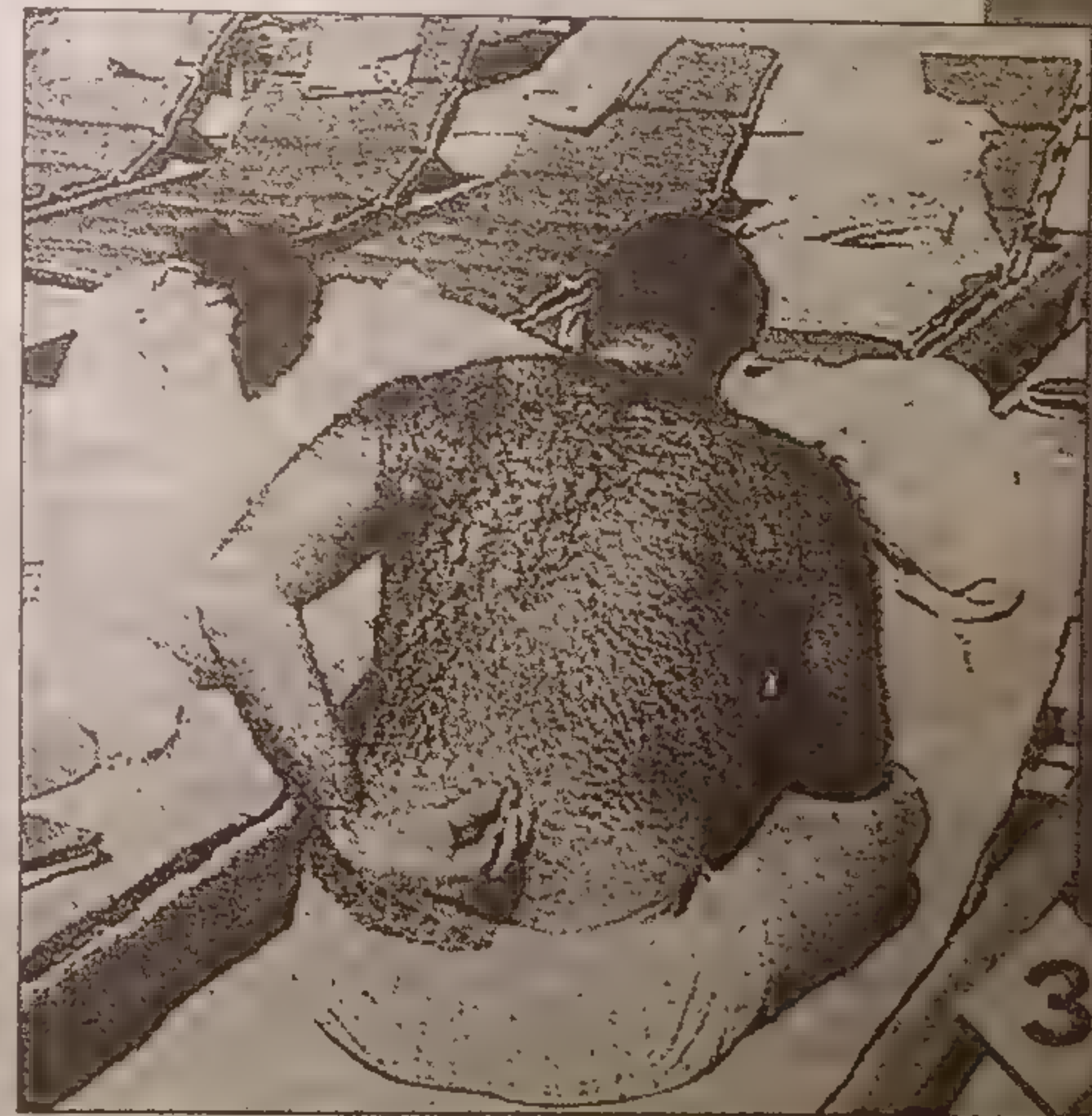
Чесоточный ход представляет собой сероватую полоску под кожей, начинающуюся крошечным отверстием и заканчивающуюся небольшим пузырьком. Ходы располагаются, как правило, симметрично - на локтях, коленях, животе, пояснице, ягодицах. Хорошо видны ходы на участках тела с тонкой и нежной кожей - в межпальцевых складках, подмышечных впадинах, в области пупка, на околососковых кружках у женщин и на половых органах у мужчин.

Проявляется чесотка тем, что пораженные участки начинают чесаться. Дело в том, что стенки хода обильно покрыты испражнениями паразитов и особыми веществами, которые они выделяют, и у «хозяина» клещей все это вызывает аллергическую реакцию. Кожный зуд усиливается к вечеру и во время сна, но может быть и постоянным. Чесаться могут как отдельные участки кожи, так и все тело.

По причине заразности этой болезни нередко вдруг начинает чесаться вся семья или даже коллектив.

Совсем недавно на наших прилавках появилось высокоэффективное противочесоточное лекарство - аэрозоль «Спрегаль», вылечивающий от этого недуга всего за 12 часов. Это пока единственный препарат, который можно применять при заболеваниях у беременных женщин и у детей первого года жизни. Пролечить им необходимо всех, кто живет под одной крышей, и при этом тщательно соблюдать инструкцию и рекомендации дерматолога, особенно при лечении новорожденных. Необходимо также тщательно провести дезинфекцию одежды и постельных принадлежностей стиркой с кипячением или препаратом А-ПАР, который тоже есть в аптеках.

Олег ВОРОБЬЕВ.



ОПУХОЛИ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Опухоли молочной железы (ошибочно называемые также фиброкистозными образованиями) - это образования, содержащие один или несколько неопасных, часто болезненных мешочков, заполненных жидкостью (рис. 1). Они не злокачественны. У большинства женщин в течение всего детородного периода иногда появляются такие опухоли, выраженные набуханием груди, испытываемым многими женщинами перед менструацией, начиная с подросткового возраста.

Менее распространенный вид незлокачественной опухоли - фиброаденома. Она мягкая, круглая, однородная и подвижная, почти всегда возникает у женщин моложе 25 лет, и, если не пройдет сама, может потребоваться биопсия и хирургическое вмешательство. Однако ее нельзя считать предвестником рака.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ

Чувствительность груди (иногда боль), особенно ближе к подмышкам; увеличение груди; уплотнения, появляющиеся перед менструацией и исчезающие через день-два после ее начала.

ДИАГНОСТИКА

При сомнениях в доброкачественности опухоли с помощью ультразвука можно определить,

является ли образование полым или твердым. Другой вариант: взятие пробы с помощью иглы - игла вводится в опухоль, и жидкость откачивается. Однако самым распространенным и точным методом диагностики является биопсия, в процессе которой берется кусочек ткани и исследуется под микроскопом.

Причина возникновения подобных образований неизвестна, но это не болезнь, и они могут явиться образцом естественных гормональных изменений.

ПРОФИЛАКТИКА

Следующие рекомендации позволят вам уменьшить или совсем уничтожить опухоли в груди. Если их принятие действительно для вас, вы, возможно, заметите изменения через несколько месяцев.

- * Сократите потребление жира (некоторые советуют снизить его содержание до 25% или меньше от общего количества пищи). Считается, что жир стимулирует выделение секретов, ведущих к образованию опухолей.

- * Остерегайтесь кофеина в кофе, чае, шоколаде, коле, а также во многих лекарствах, продающихся без рецепта.

- * Кормите своих детей грудью по крайней мере несколько месяцев. Это часто способствует уменьшению или исчезновению опухолей.

- * Увеличьте прием витаминов А, В₆, Е и селена или принимайте пищевые добавки.

- * Ешьте продукты с большим количеством клетчатки и поддерживайте нормальный вес, что поможет организму переработать потребляемый жир.

- * Ешьте меньше соли.

- * Занимайтесь зарядкой, чтобы стимулировать кровообращение в груди.

ЛЕЧЕНИЕ

Опухоли молочной железы обычно исчезают после климакса, если только вы не применяете эстрогензаместительной терапии, и могут уменьшиться, если вы кормите грудью в течение нескольких месяцев или принимаете противозачаточные таблетки с низкой дозой гормонов. Считается, что соответствующие низкие уровни гормонов в противозачаточных таблетках предохраняют от таких опухолей.

Кроме того, образования могут уменьшиться в результате приема даназола (синтетическая форма мужского гормона андрогена). Этот препарат может уничтожить некоторые образования и боль в груди, но в качестве побочных эффектов возможны прекращение менструаций, увеличение веса, рост волос на лице и иногда огрубление голоса. В этих целях используются и другие препараты (гестринон, тамоксифен и бромок-

риптин), но даназол наиболее распространен.

КАК ИЗБЕЖАТЬ БЕСПОКОЙСТВА

Самая большая проблема с доброкачественными опухолями молочной железы - страх, который они вызывают. Симптомы доброкачественного новообразования и рака могут быть одинаковыми. Ниже даются рекомендации, как смягчить или предотвратить страх перед раком:

- * Помните, что 80-90% всех новообразований в груди доброкачественны.

- * Знайте разницу между доброкачественной и злокачественной опухолью. Такие сведения могут придать вам больше уверенности. Доброкачественные опухоли чувствительные, мягкие, заполнены жидкостью, как правило, болезненны перед менструацией. Злокачественные опухоли часто (хотя и не всегда) безболезненные, твердые, перед менструацией никак не проявляются.

- * Идите к врачу и посоветуйтесь с ним, если вам кажется, что у вас подозрительная опухоль, попросите его описать, на что вам следует обратить внимание при появлении подобных образований. Не пытайтесь бороться с беспокойством в одиночку.

Ваш страх и переживания только усугубляют ситуацию, ведь эти опухоли весьма стрессочувствительны. Кроме того, вы убедитесь, что скорее всего у вас ничего опасного нет.

Я была очень напугана, решив, что пришло мое время. Доктор сделал биопсию опухоли, и самым страшным было ожидание результатов анализа. Когда он сказал мне, что рака нет, я была очень благодарна ему.

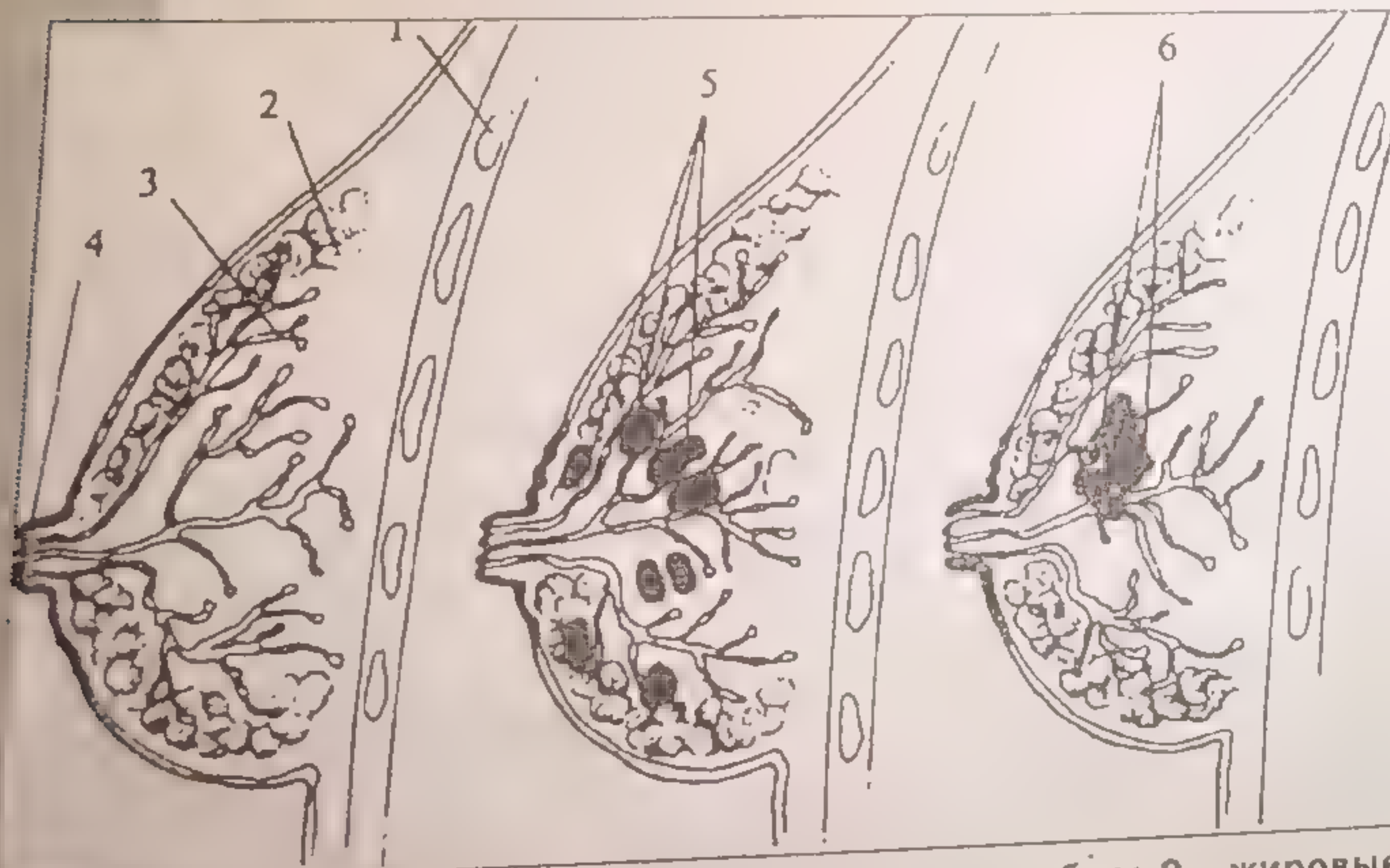


Рис. 1. Опухоли молочной железы: 1 - ребро; 2 - жировые клетки; 3 - молочные протоки; 4 - сосок; 5 - маленькие незлокачественные опухоли; 6 - грудь с раковой опухолью.

ДИАГНОСТИКА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ОПАСНА ДЛЯ ПЛОДА

Диагностический прокол плодного пузыря с целью выявления наследственных заболеваний (амниоцентез) далеко не безопасен. На один случай болезни Дауна, выявленный при этой процедуре, приходится четыре выкидыша, причиной которых она становится, сообщает ВВС. Раньше уже было известно, что амниоцентез повышает вероятность прерывания беременности, но лишь теперь ученые смогли реально сравнить риск и пользу от этой процедуры.

Профессор Николас Фиск из медицинского колледжа при лондонской больнице имени королевы Шарлотты разрабатывает безопасный метод дородовой диагностики болезни Дауна и ряда других врожденных аномалий. Метод будет основан на изучении клеток плода, выделенных из крови матери в ранние сроки беременности.

Риск рождения ребенка с болезнью Дауна повышается с возрастом родителей. У женщин старше 35 лет вероятность появления такого ребенка достигает одного случая на 300 родов. Болезнь Дауна связана с хромосомной аномалией. Она проявляется умственной отсталостью и пороками сердца.

Lenta.Ru.

ЦИСТИТ: АНАТОМИЯ ПОДВЕЛА

Цистит, воспаление стенки мочевого пузыря, - одно из самых распространенных заболеваний мочеполовой сферы. Он не относится к числу чисто женских болезней, но представительницы слабого пола болеют им в 10 раз чаще. Объясняется это двумя особенностями анатомического строения органов малого таза женщины.

Во-первых, все они связаны общими лимфатическими сосудами, поэтому болезнетворные микроорганизмы (а цистит в основном вызывают кишечная палочка, стафилококки, протей) беспрепятственно проникают по лимфатическим сосудам в мочевой пузырь из половой системы и из прямой кишки, если женщина страдает каким-либо воспалительным заболеванием этих органов.

Во-вторых, у женщин уретра (мочевыводящий канал) короче и шире, чем у мужчин. В результате инфекция восходящим путем легче заносится в мочевой пузырь. Болезнетворные бактерии попадают в него и с кожных покровов наружных половых органов, из влагалища, из заднего прохода.

ВО ВСЁМ ВИНОВАТА ОРВИ

Наличие болезнетворных микробов в мочевом пузыре - не единственное условие для возникновения воспаления. Очень важно общее состояние организма. Если он ослаблен гриппом, ОРВИ, гиповитаминозом, инфекция, проникшая в мочевой пузырь, скорее всего приведет к циститу.

Но вот что интересно. Слизистая оболочка мочевого пузыря достаточно устойчива к воздействию инфекции. Она не разру-

шается глубоко, и образующиеся токсины не всасываются в кровь. Значит, не происходит интоксикации всего организма. Вот почему при цистите температура, как правило, не повышается. Его основные проявления: частые мочеиспускания, сопровождающиеся режущей болью. Моча на вид обычно мутная из-за содержащегося в ней большого количества лейкоцитов.

ЭТО НЕ НАСМОРК - САМО НЕ ПРОЙДЕТ

Первые же признаки заболевания должны заставить вас пойти к урологу. Женщинам рекомендуется проконсультироваться еще и у гинеколога, поскольку цистит может быть следствием заболевания половой сферы. Уролог обязательно даст направление на анализ мочи, но при типичных проявлениях, чтобы не терять время, даже не дожидаясь результатов анализа, назначит лечение.

В первую очередь потребуются препараты, которые попадают в мочевой пузырь и оказывают местное антимикробное, противовоспалительное действие. К ним относятся фурагин, фурадонин. Кроме того, 5-нок или его отечественный аналог - нитроксолин, а также неиграмон, неграм.

Лечение этими препаратами надо продолжать месяц, даже если состояние нормализуется гораздо раньше, причем каждые 7-10 дней лекарства рекомендуется менять.

ЧТО ЕСТЬ, ЧТО ПИТЬ

На период лечения исключите из рациона острые, пряные блюда, маринады, уксус, перец, горчицу, все алкогольные напитки, пиво. Попадая в мочевой пу-

зырь, многие вещества, входящие в состав этих продуктов, раздражают его слизистую, "подогревая" в ней воспаление. Старайтесь побольше пить - 2,5-3 л жидкости в день (конечно, если это не противопоказано по другим причинам: нет отеков, тяжелой сердечной недостаточности, при которой количество жидкости ограничивается). Пить лучше щелочные минеральные воды типа Боржоми. Хорошо действуют мочегонные травы: полевой хвощ, листья подорожника, толокнянка (медвежьих ушки), березовые почки, кукурузные рыльца. Они продаются в аптеках, и на упаковках указано, как готовить отвары и настои.

В острый период заболевания полезны теплая грелка на низ живота, ванна перед сном (температура воды +38-40°). Врач может назначить также курс УВЧ, диатермию на область мочевого пузыря. Но если пациент страдает какими-либо другими заболеваниями, он должен обязательно предупредить об этом специалиста: ведь при многих недугах, в том числе гинекологических, тепловые процедуры категорически противопоказаны.

ИНФЕКЦИЯ ПРОСНУЛАСЬ ВНОВЬ

Как правило, при соблюдении назначенных врачом мер острые проявления цистита за 3-4 дня сглаживаются, а через 7-10 дней и вовсе проходят. Однако у некоторых больных (не только у тех, кто нарушал рекомендации, но даже выполнявших их scrupulously) через 2-3 недели после излечения возникает рецидив заболевания. Почему так случается?

Понятно, если больной недо-

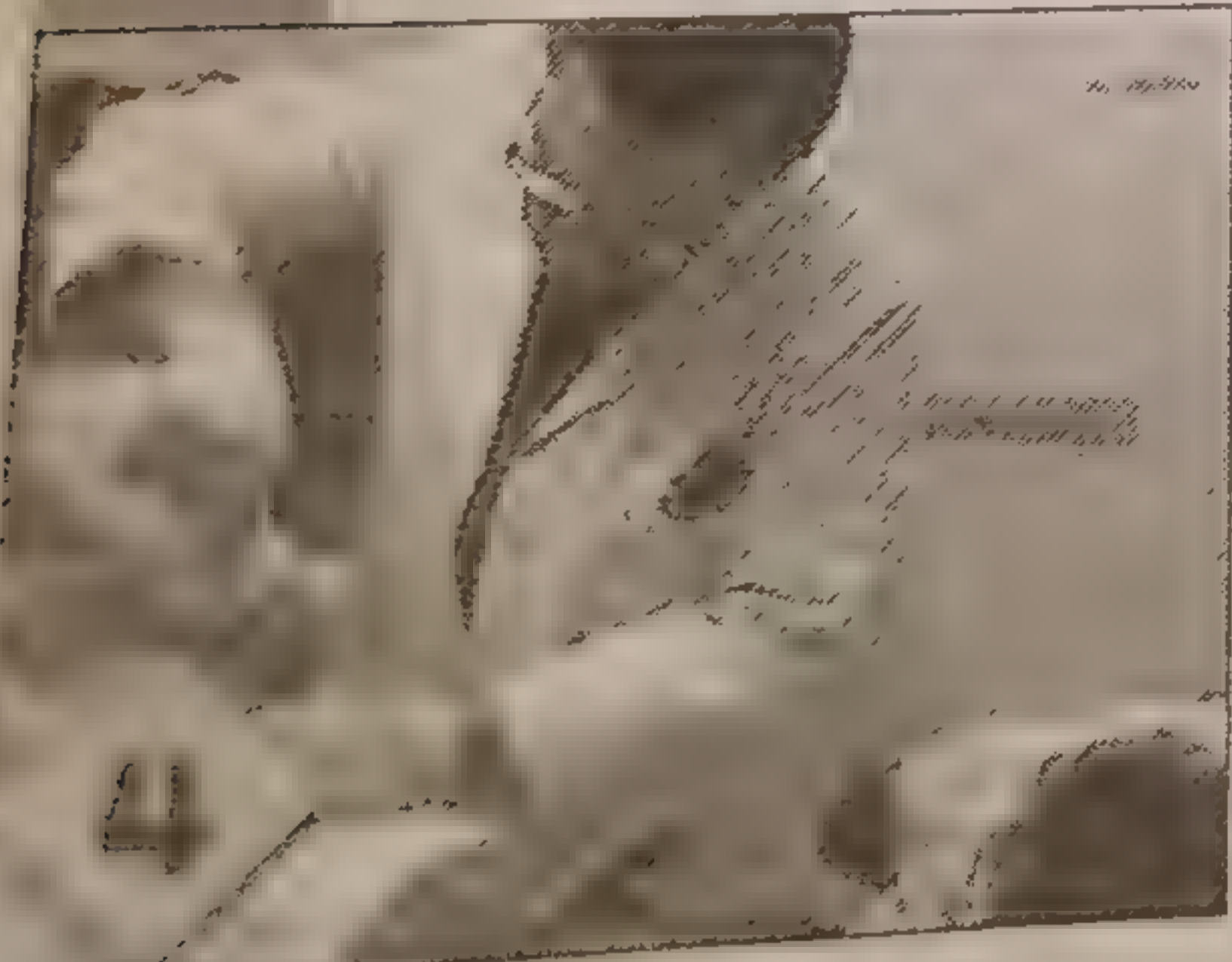


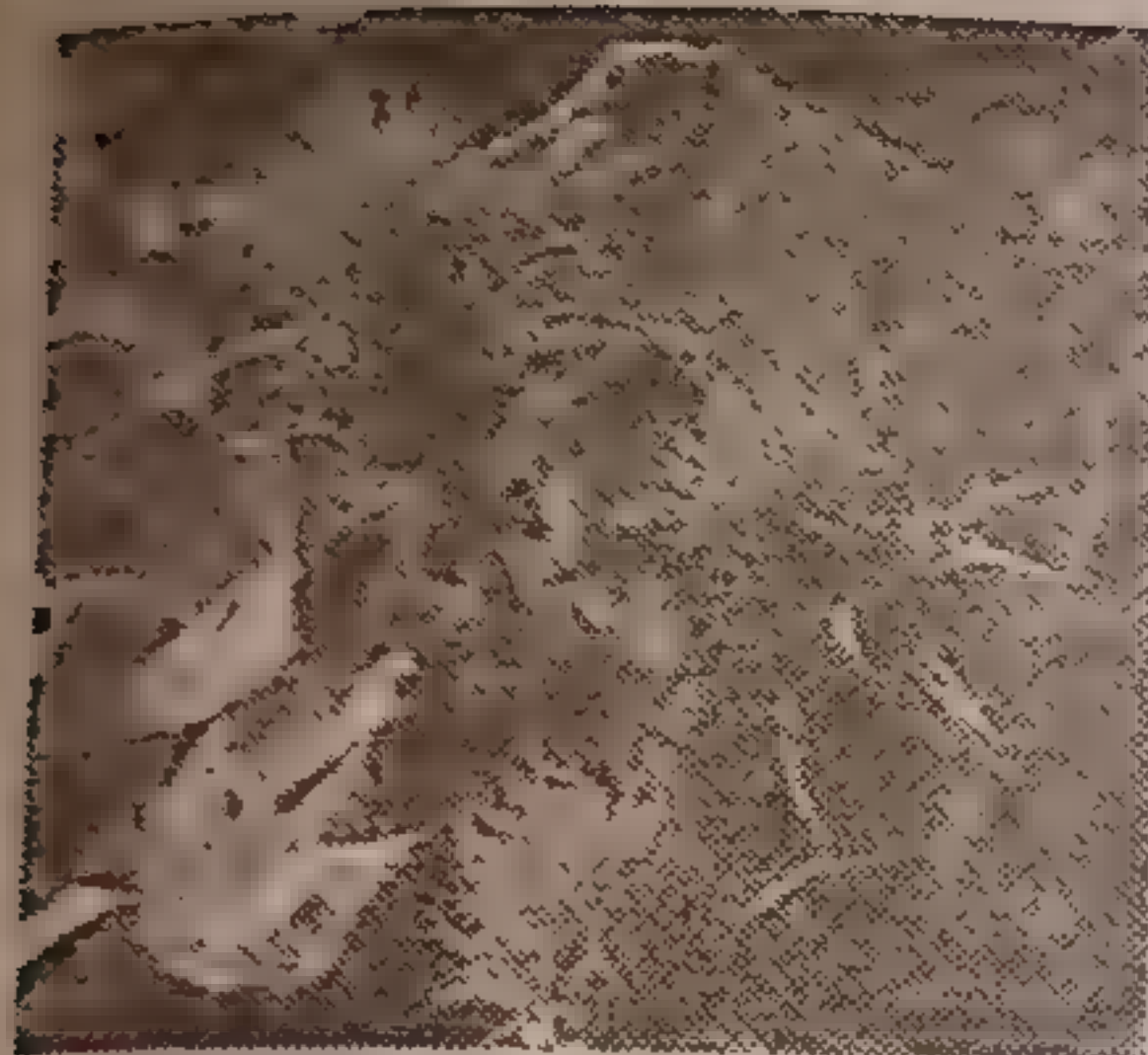
лечился, в мочевом пузыре осталась дремлющая инфекция, и она разжигает заболевание вновь.

А как объяснить рецидив болезни у пунктуального пациента? Практика показывает, что у такого больного цистит вторичен. А первопричина - в ином заболевании мочевого пузыря или другого органа. В этом случае врачи проводят тщательное обследование, включая ультразвуковое, рентгенологическое, цистоскопию, чтобы найти причину, поддерживающую воспаление в мочевом пузыре, и ликвидировать ее.

ПОКА ДЫМИШЬ - СТАРЕЕШЬ

Специалисты обследовали 227 некурящих женщин в возрасте от 40 до 69 лет, 456 бросивших курить и 228 курящих женщин. Подведя неутешительные для любителей табака итоги, они посоветовали при антиникотиновой пропаганде в первую очередь обращать внимание женщин на пугающе быстрое старение кожи лица курильщиц.





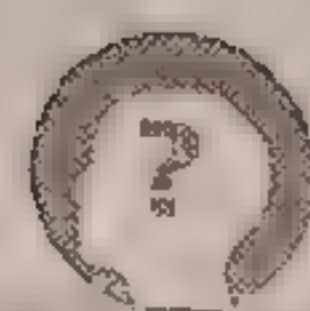
Уважаемая редакция! Просим вас на страницах вашей газеты рассказать о лекарственном растении - расторопше. Нам прислали семена из Удмуртии, и мы хотим вырастить расторопшу на своем участке. Но мы никогда не видели этого растения, поэтому сомневаемся. Опишите, пожалуйста, внешний вид этого растения, какими свойствами оно обладает, какие болезни лечит и рецепты приготовления лекарства (больше всего нас интересуют такие болезни - псориаз, гепатит С, базедова болезнь).

С уважением семья
ЛАПИНЫХ,
г.Бор Нижегородской области.

Расторопша пятнистая, мало используемая в традиционной медицине, имеет большую популярность в народе.

Использование

Ее успешно используют для лечения болезней печени: гепатитов, цирроза, поражений ее от алкоголя, а также при воспалении желчных протоков, при желчно-каменной болезни, болезнях селезенки и крови, при колитах, геморрое, отеках, ожирении, отложении солей, расширении вен на конечностях. При приеме расторопши внутрь излечиваются различные дерматиты и аллергические болезни, лишай и угри.



ВЫ ПРОСИЛИ
РАССКАЗАТЬ

ЛЕКАРСТВЕННАЯ КОЛЮЧКА

Внешний вид

Это однолетнее или двухлетнее растение высотой до 1,5 м. Стебель прямостоячий, ветвистый, колючий, оканчивающийся цветочными корзинками. Цветки розово-фиолетовые. Семена - орешки длиной 7-10 мм, шириной 2,5-3,5 мм от серого до темно-коричневого цвета. Семядольные листья, появляющиеся после всходов, очень похожи на огуречные, так и нижние стеблевые до 30 см длиной и до 8-10 см шириной сизо-бледно-зеленого цвета с ярко выраженными белыми пятнами.

Выращивание

Особых требований к условиям выращивания расторопша не предъявляет. Подготовка почвы под посев с осени состоит во внесении навоза 3-4 кг/м² или же минеральных удобрений (15-20 г/м² аммиачной селитры, 25-30 г/м² суперфосфата и 10-15 г/м² калийной соли) с последующей копкой на штык лопаты. Весной проводится тщательное покровное боронование.

Размножают расторопшу только семенами, срок сева - ранней весной (но когда миновала угроза заморозков, т.к. ее

всходы очень чувствительны к ним) на глубину 2-2,5 см. Размещать растения друг от друга следует на расстоянии 70-80 см и желательно в 1 ряд, так как при смыкании растений при много-рядном посеве невозможно будет вести междурядную обработку из-за колючек. По той же причине расторопшу следует размещать отдельно от других культур, но учитывая при этом, что она светолюбива.

Всходы расторопши появляются через 10-15 дней. Уход за посевами состоит в прополке сорняков, рыхлении почвы и, при необходимости, в проведении умеренных поливов.

Семена ее созревают в августе и имеют волосистые парашютики (как у одуванчика), осыпаются и легко разносятся ветром. Поэтому цветочные корзинки надо срезать, не допуская их полного созревания и досушивать 2-3 недели (под навесом), а затем обмолачивать.

Рецепты

Для лекарственных целей используют главным образом семена, меньше - листья, стебли и корни.

Наиболее часто рекомендуемые рецепты применения расто-

ропши следующие. При болезнях печени, воспалении желчных протоков, желчно-каменной болезни: 30 г семян растолочь или смолоть в порошок, залить 0,5 л воды, кипятить до выкипания половины объема жидкости, процедить. Пить по 1 столовой ложке через каждый час с утра до вечера. Или принимать по 1 чайной ложке порошка 4-5 раз в день за 20 минут до еды. Курс - 1 месяц, при необходимости повторяют через 2 недели.

Отвар из корня: 1 столовую ложку измельченных свежих или сухих корней заливают стаканом кипятка, кипятят на медленном огне 30 минут на водяной бане. Процеживают, доводят до прежнего объема кипяченой водой. Пьют по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды от поносов, отеков, водянки, ожирения. При радикулитах и суставных болях отваром делают натирания или компрессы.

Сок листьев и стеблей: 1 чайную ложку на 1 стакан теплой воды. Принимают по 1-2 столовые ложки 4-5 раз в день до еды при воспалениях толстой кишки, болезнях желудочно-кишечного тракта.

Противопоказаний по применению расторопши пятнистой нет.

Семена расторопши высылает Л.И.Саломатова: 423550, Татарстан, г.Нижнекамск, пр.Строителей, 32, кв.38.

Г.ФОМИН, кандидат сельскохозяйственных наук.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№ 23, 5 июня 2001 года



НЕОТЛОЖКА



УШИБ, ОЖОГ ИЛИ ЗАСОРЕНИЕ ГЛАЗ

Опасности:

1. Если вы вовремя не обратитесь к врачу, то можете иметь тяжелые последствия для зрения.

Рекомендации:

1. При ушибе приложите к глазу на 15-20 мин смоченные холодной водой вату или чистый носовой платок. При малейшем ухудшении зрения обратитесь к врачу-окулисту.

2. При термическом ожоге глаза (пламенем, горячим жиром, паром, кипятком) немедленно попросите соседей или родственников вызвать скорую помощь.

Сразу же вымойте лицо с закрытыми глазами, а затем обильно промойте глаз под струей чистой воды, не накладывая на глаз повязку.

3. При химическом ожоге глаза (кислотами, щелочами, красителями, известью и т.п.) сразу же обильно промойте глаз 15-20 минут под струей чистой воды, раскрыв пальцами веки.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

НОСОВАЯ ГИМНАСТИКА

Приучить себя к носовому дыханию можно с помощью

2. Прижмите правую ноздрию к носовой перегородке и равномер-

вокружение, головную боль, так как при усиленном притоке кислоро-

величине которого можно сделать заключение о том, как по-

НОСОВАЯ ГИМНАСТИКА

Приучить себя к носовому дыханию можно с помощью гимнастики. Она, как вы увидите, совсем не сложная, а результаты дает хорошие. Заниматься можно как на свежем воздухе, так и в комнате, тщательно ее проветрив.

Тем, у кого носовое дыхание затруднено, за 2-3 минуты перед выполнением упражнения надо закапать в нос любые сосудосуживающие капли типа галазолина, санорина.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Равномерно, спокойно дышите обеими половинами носа в течение 30-60 секунд. Повторяйте это и после каждого следующего упражнения.

2. Прижмите правую ноздрию к носовой перегородке и равномерно, спокойно дышите левой половиной носа в течение 30-60 секунд.

3. Прижмите левую ноздрию к носовой перегородке и равномерно, спокойно дышите правой половиной носа в течение 30-60 секунд. Если поначалу дышать носом трудно, делайте время от времени вдох ртом. Как только носовое дыхание улучшится, от равномерного, спокойного ритма переходите к форсированному (усиленному) носовому дыханию, заставляйте активно работать мышцы шеи, плечевого пояса и грудной клетки.

Однако форсированное носовое дыхание может вызвать голо-

вокружение, головную боль, так как при усиленном притоке кислорода в сосуды мозга происходит перераздражение заложенных в них нервных окончаний, спазм сосудов и вследствие этого анемизация (недостаточное снабжение кислородом) мозга. Поэтому, сделав 2-3 усиленных вдоха, переходите на обычное дыхание.

Во время занятий можно взять в рот жевательную резинку, тогда вы произвольно будете дышать носом.

Для контроля за эффективностью гимнастики спустя 2-3 недели после начала занятий рекомендую к кончику носа поднести зеркало. На нем должно образоваться запотевшее пятно, по

величине которого можно сделать заключение о том, как подействовала на вас носовая гимнастика. Если справа или слева пятно меньше, значит, эта половина носа меньше участвует в дыхании. Продолжайте тренироваться до тех пор, пока запотевание с обеих сторон не станет равномерным.

Регулярные занятия, интенсивное, контролируемое дыхание помогут вам обрести свободное носовое дыхание. Носовой гимнастикой следует заниматься несколько раз в день по 2-3 минуты до тех пор, пока вы станете постоянно дышать носом.

Л.ФЕРТИКОВ.

но промойте глаз под струей чистой воды, не накладывайте на глаз повязку

3. При химическом ожоге глаза (кислотами, щелочами, красителями, известью и т.п.) сразу же обильно промывайте глаз 15-20 минут под струей чистой воды, раскрыв пальцами веки.

4. Если в глаз попала мелкая соринка, не трите его.

Для удаления соринки из-под верхнего века потяните это веко за ресницы книзу, как бы ниспущите его на нижнее, чтобы внутренняя сторона протерлась ресницами нижнего века. Смотрите вниз.

Чтобы удалить соринку с нижнего века, оттяните его вниз и осторожно перед зеркалом снимите соринку с внутренней поверхности влажным углом чистого носового платка. При этом смотрите вверх.

5. Острые инородные тела, попавшие в глаз, сами не удаляйте - срочно обратитесь к врачу, предварительно наложив на глаз чистую повязку!



Начались школьные экзамены. Стресс, нервное напряжение, повышенная нагрузка на зрение. Как помочь детям преодолеть сложный период? Народный лекарь Ирина Юрьевна Фарисеева советует воспользоваться услугами природы, а именно цветочной пылью.

Цветочная пыльца - чудодейственное творение природы. Над его приготовлением трудились солнце, цветы и пчелы. Она содержит все необходимые для роста и развития ребенка питательные вещества - белки, липиды, углеводы, витамины, ми-

неральные вещества, ферменты, гормоны. Цветочная пыльца обладает стимулирующими свойствами, ускоряет рост и развитие органов и тканей. Под ее влиянием происходит усиление заживления ран и снижение воспалительной реакции.

Как санитар желудочно-кишечного тракта она убивает возбудителя инфекционных кишечных заболеваний, способствует развитию нормальной физиологической флоры кишечника и нормализует процесс пищеварения. Пыльца оказывает положительное влияние на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, на выделительную функцию желез, в том числе щитовидной. Восстанавливается нормальная функциональная деятельность печени.

Положительное действие пыльца оказывает при атеросклерозе. Доказан радиозащитный эффект пыльцы. Она обезвреживает токсины при интоксикации нитратами. Обладает тонизирую-

щими, трофическими и антиспастическими свойствами, повышает аппетит, уменьшает вялость, улучшает тонус и тургор тканей, нормализует обмен веществ.

При анемии быстро увеличивает процент гемоглобина в крови, улучшает аппетит, поднимает тонус, способствует увеличению массы тела, ускоряет рост. С успехом применяется в спортивной практике для восстановления сил после соревнований. Пыльца оказывает положительное действие на длительное сохранение работоспособности, что важно при нахождении человека в условиях, требующих высокого нервно-эмоционального напряжения, при длительном воздействии экстремальных факторов.

Люди, принимающие пыльцу, отмечают улучшение памяти, гибкости ума, появляется оптимизм - качество, необходимое для успешной работы и учебы. Пыльца повышает работоспособность, снимает усталость.

Горожане могут приобрести пыльцу в магазинах пчеловодства, а сельским жителям легче обратиться на пасеку.

Профилактическая доза - на кончике чайной ложки утром, до еды. Можно развести пыльцу водой, а можно просто запить ее. Применение в течение 1-1,5 месяца. Если вы употребляете пыльцу в лечебных целях, надо начать с такой же малой дозы. Детям от 3 до 5 лет лечебная доза составляет 0,5 чайной ложки, 6-12 лет - 3/4 ч.л., с 12 лет - 1 ч.л. в день.



ЛЮБОВЬ

ГРАНИЦЫ НЕ ВОЗВОДИТ

Десять самых известных мифов о сексе
и о том, что "можно" и что "нельзя"

ЛЮБОВЬ - КОЛЬЦО

"Кто-то однажды сказал: "Когда супружеская жизнь начинает разваливаться, первое, что вы должны проверить, - это свой матрац". "Чтобы вы знали мое к этому отношение, скажу сразу - это смешно", - считает французский психолог Марлен Шелтон Ларо, автор книги "Как не разрушить счастливое супружество".

Секс отражает все подъемы и спады во взаимоотношениях супружеской пары. Но он не является причиной их ухудшения.

Есть несколько мифов, которые препятствуют росту и проявлению самого мощного чувства, присущего людям. Вот некоторые из них.

Секс - это серьезное дело

Иногда, только иногда. Чаше это все-таки приятная игра. А бывает, что и дурачество.

Под этим могут подразумеваться любовные игры на безлюдной поляне после купания под луной. Это может быть и какое-нибудь якобы тайное randevu в ресторанчике со своей половиной.

Сексом занимаются под одеялом, в темноте

Секс - это то, чем можно заниматься 24 часа в сутки. Он не может быть чем-то обособленным, спрятанным под одеялом на

То, что ты предлагаешь - ненормально!

Однако практически все, что доставляет удовольствие обоим партнерам, что не вызывает неприятных ощущений, абсолютно нормально и полезно.

Спальня - то место, где необходимо отбросить все условные "следует" и "не следует", "хорошо" и "плохо" и придумать свои собственные правила поведения.

Тела надоедают

Другими словами, мы можем в сексуальном плане привыкнуть друг к другу. Нет, это невозможно. На самом деле все наоборот. Когда мы привыкаем друг к другу, мы значительно лучше знаем, что нужно партнеру, мы познаем гайные желания друг друга.

Мужчины всегда готовы к сексу, а женщины - по настроению

Этот миф прямо связан с теорией о том, что мужчина - это машина. Такое мнение ничего, кроме вреда, не приносит.

Мужчинам, как и женщинам, необходимо желание заниматься сексом, которое связано с его самочувствием, ситуацией и эмоциональным настроением.

Желание у мужчин, как и у женщин, возникает выше пояса, а не ниже его.

бы их принимали и ценили как личность. Но они также хотят - и нуждаются в этом - сексуального самоутверждения, поскольку являются представителями противоположного пола.

Мужчины (в противовес существующему мифу) также нуждаются в сексуальном самоутверждении, как и представительницы прекрасного пола.

Лучше таить желания

Этот устойчивый миф приподит как женщин, так и мужчин к замкнутости и невожеству, а в конце концов - к скуке.

На самом деле женщина, которая ждет, чтобы партнер сам интуитивно понял ее сексуальные желания и боится о них рассказать любимому, никогда не получит того, что она хочет.

Откровенный и доверительный разговор о сексуальных желаниях каждого укрепляет чувства и доверие друг к другу, что в результате ведет к достижению большего наслаждения!

Отсутствие оргазма может быть вредно для здоровья

После многих лет борьбы с мнением, будто женщины совсем необязательно получать удовольствие от секса, появился совершенно новый миф относительно оргазма.

Теперь бытует неверное



том, что очень часто женщины (иногда и мужчины) достаточно просто близкого физического общения с партнером, от которого она получает радость.

После 55 лет страсть бесследно исчезает

Люди, которым за 55, считают это мнение несерьезным. Естественно, с возрастом происходит физические изменения. Однако эти перемены совсем необязательно препятствуют получению наслаждения от занятий сексом, так как ощущения не меняются. И чем большую сексуальную активность мы проявляем, тем меньше физиологические изменения влияют на

Мужчина знает все, что необходимо для занятий сексом

Миф об "опытном мужчине и непорочной девственнице" должен был исчезнуть в процессе сексуальной революции. Однако этого не произошло. Многие так и продолжают считать, что "настоящий" мужчина еще до женитьбы должен знать все о любви и быть настоящим для женщины.

Но дело в том, что секс обретается лишь путем опыта и, конечно, практики. Если партнер стремится к сексу и друг друга и

ка-
се никуда якобы тайное ранде-
ву в ресторанчике со своей по-
ловиной.

Сексом занимаются под одеялом, в темноте

Секс - это то, чем можно заниматься 24 часа в сутки. Он не может быть чем-то обособленным, спрятанным под одеялом на 30 минут два раза в неделю.

Секс - это проявление чувства любви к другому человеку. Это общение с любимым человеком на многих уровнях, включая даже просто совместные прогулки.

Этот миф прямо связан с теорией о том, что мужчина - это машина. Такое мнение ничего, кроме вреда, не приносит.

Мужчинам, как и женщинам, необходимо желание заниматься сексом, которое связано с его самочувствием, ситуацией и эмоциональным настроением.

Желание у мужчин, как и у женщин, возникает выше пояса, а не ниже его.

Никто не хочет быть объектом сексуального вожделения!

Кто это сказал?! Вне всяких сомнений, женщины хотят, что-

Отсутствие оргазма может быть вредно для здоровья

После многих лет борьбы с мнением, будто женщине совсем необязательно получать удовольствие от секса, появился совершенно новый миф относительно оргазма.

Теперь бытует неверное мнение, что если женщина не испытывает многократного или по крайней мере одного оргазма, - это трагедия для влюбленных.

Правда же заключается в

Людям, которым за 55, считают это мнение несерьезным. Естественно, с возрастом происходят физические изменения. Однако эти перемены совсем необязательно препятствуют получению наслаждения от занятий сексом, так как ощущения не меняются. И чем большую сексуальную активность мы проявляем, тем меньше физических изменений происходит.

Чем регулярнее мы занимаемся любовью, тем дольше будем сексуально активными. А активность может продолжаться до 80 и 90 лет!

желания женщины. Это не сексуальная революция. Однако этого не произошло. Многие так и продолжают считать, что "настоящий" мужчина еще до женитьбы должен знать все о любви и быть наставником для женщины.

Но дело в том, что опыт приобретает лишь путем учебы и, конечно, практики. Если оба партнера стремятся познавать секс и друг друга и готовы броситься в эти увлекательные приключения, то для любви у них границ не будет.

Подготовил
Сергей ВОЛИН.
© "Врачебные тайны".

ТЕРПКИЙ ВКУС ИЗМЕНЫ

Один из животрепещущих вечных вопросов, на который крайне трудно получить достоверный ответ: изменяет ли вам любимый человек? Отношение к этой проблеме бывает разное, и реакция на измену тоже бывает разной. Свой вкус к измене испытывают обе стороны: пострадавший переживает горечь и боль, иногда смертельную, а изменивший находит в

этом сладость, хотя и чувствует порой угрызения совести.

Говорят также, что побочные связи укрепляют основной любовный союз.

Так что общий вкус измены - терпкий, с этим согласны многие.

В любом случае нужно ответить себе на заданный вопрос. В том, что все жены и мужья соблюдают обет верности, существует сильное сомнение. Но как угадать, что процесс измены уже пошел? Даем на этот счет семь дельных советов.

Совет первый. Если в активном словаре вашей супруги (или вашего супруга) вдруг возникло и замелькало новое имя, есть все основания для тревоги. Постарайтесь уловить интонацию, с которой это имя произносится, а также запомните рассказанные вам истории с участием этого имени. Рано или поздно вы поймете, что вам изменяют.

Совет второй. Будьте настороже, если ваша спутница (или ваш спутник) жизни ни с того ни с сего начнет проявлять интерес к вещам, еще вчера совершенно ей (ему) безразличным. Например, женщина, которая вдруг начинает активно интересоваться искусством эпохи Возрождения, или мужчина, который внезапно начал скупать препараты, повышающие половую активность. Подобные штуки не должны проходить мимо вашего внимания.

Совет третий. Архиподозрительно, когда ваш партнер (или ваша партнерша) внезапно начинает вести себя в постели по-новому. Тут есть над чем поразмыслить: некоторые прелюбодеи, заведя связь на стороне, теряют всякий интерес к супружеским обязанностям, но есть и такие, кто с удовольствием применяет вновь полученные навыки в семейной спальне. Так что насторожитесь.

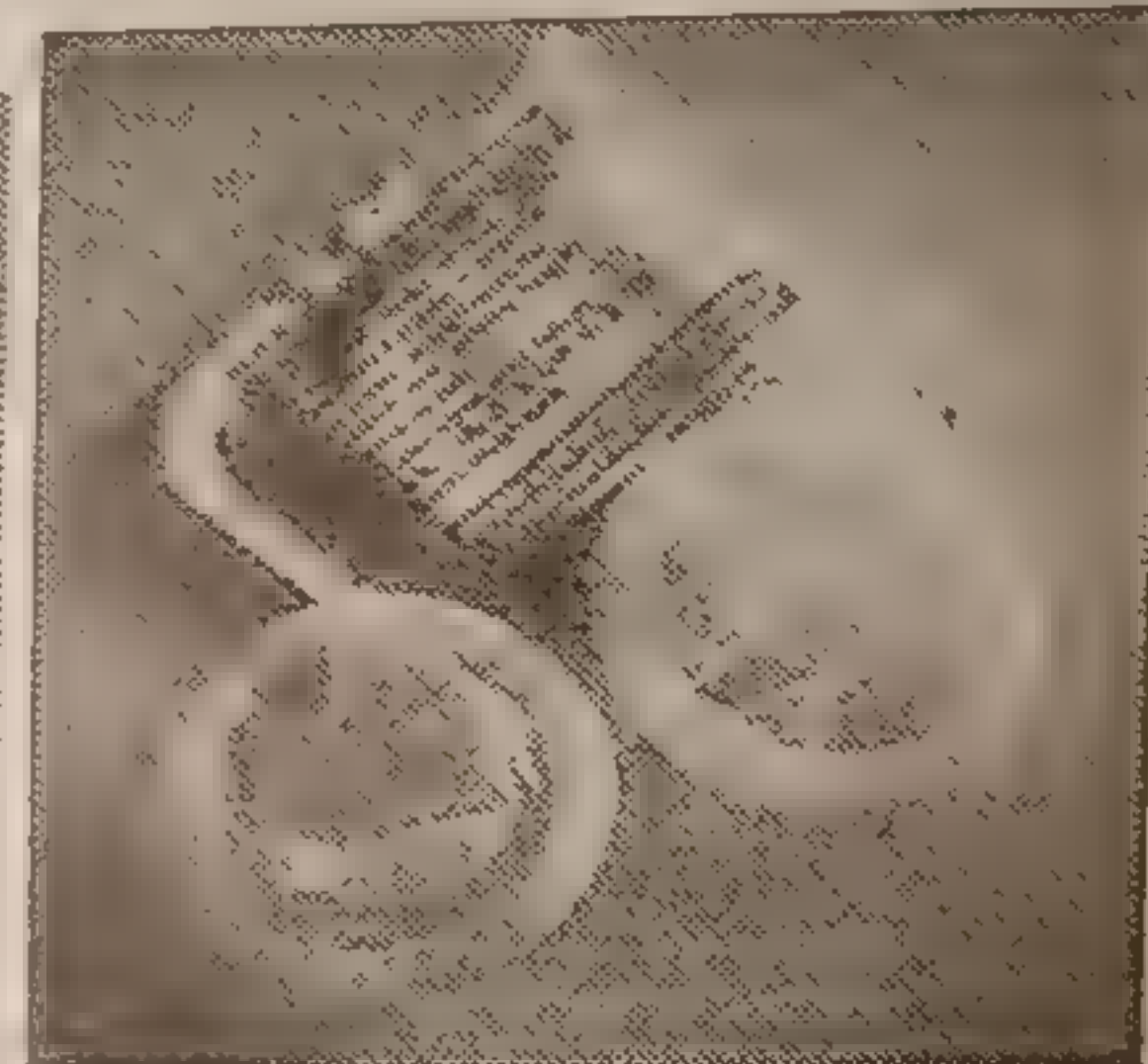
Совет четвертый. Специалисты полагают, что, вступив в греховную связь на стороне, супруг или супруга начинает прихорашиваться, стараясь выглядеть лучше и моложе. Изменяя жене (или мужу), часто садятся на диету, обновляют гардероб новыми, современными вещами или записываются в спортивные клубы, чтобы выглядеть стройнее. А те, кто раньше почти не пользовался парфюмерией, влюбившись, вдруг начинают душить как сумасшедшие или выливать на щеки после бритья по полфлакона лосьона. Если вам изменяют, от вас могут завестись тайны. Женатые и замужние изменники часто начинают выглядеть лучше просто потому, что предвкушение любовного свидания делает прямым их осанку и зажигает румянец на их щеках.

Совет пятый. Муж или жена, закрутившие любовь на стороне, часто становятся скрытными и необщительными друг с

другом. При этом они ссылаются на усталость, чтобы обманутая сторона своими вопросами не заставила их краснеть и изворачиваться. Когда их загоняют в угол, от чувства вины они становятся злыми и раздражительными. Если начать их расспрашивать, часто можно услышать в ответ: "Отвяжись от меня! Да ни с кем я не встречаюсь! Откуда у меня, черт побери, время на то, чтобы изменять тебе!" Зато, если ваш супруг (или супруга) ни в чем не виноваты, у него (или у нее) найдется время, чтобы убедительно разъяснить вам это.

Совет шестой. Если в вашем доме начали раздаваться непонятные телефонные звонки, а когда вы берете трубку, на другом конце линии ее тут же вешают, не исключено, что любовник (любовница) пытается дозвониться до вашей половины. Если ваша половина начинает уединяться для того, чтобы поговорить по телефону, самое время забить тревогу.

Совет седьмой. Однако самым лучшим доказательством того, что вам изменяют, должна стать ваша собственная интуиция. Вы знаете своего супруга (или супругу) лучше, чем кто бы то ни было. Поэтому, если, конечно, вы не страдаете манией необоснованной ревности или параноидальной мнительностью, доверьтесь своему чувству, в таких ситуациях оно редко обманывает.



НЕВИДИМЫЙ ПРЕЗЕРВАТИВ

Канадские ученые представили публике "невидимый презерватив". Именно так называли специальный гель, на разработку которого ушло 9 лет.

Гель предназначен для вагинального использования. "Невидимый презерватив" не обладает запахом и не вызывает никаких ощущений у женщины и мужчины во время полового акта. После введения необходимого количества препарата во влагалище, он покрывает тонким слоем слизистые оболочки. Содержащиеся в геле противомикробные и противовирусные вещества уничтожают возбудителей заболеваний, передающихся половым путем, в том числе и ВИЧ-инфекции.

Для дальнейших исследований нового контрацептива уже выделено 115 тысяч фунтов стерлингов. Планируется изучить эффективность препарата в различных условиях, так как хранить гель необходимо при определенной температуре

Lenta.Ru



СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

№ 23, 5 июня 2001 года

О том, что ультрафиолетовая радиация, достигающая максимума в наших широтах именно в летние месяцы, может быть опасной для кожи, мы уже писали ранее. Ничего хорошего UV-лучи не "обещают" и органам зрения: июньское или июльское солнце вполне способно вызвать чрезвычайно болезненный ожог роговицы незащищенных глаз (подобный тому, что обычно бывает у неосторожных "наблюдателей" за сварочными работами).

Особенно опасны ультрафиолетовые лучи для детей - поскольку их глаза имеют больший, чем у взрослых, относительный размер.

Сталкиваясь с агрессивией ультрафиолетового излучения, организм непроизвольно "включает" естественные механизмы защиты - "сощуривает" глаза, сужает зрачки, использует меланиновую пигментацию радужной оболочки глаз. Однако метаморфозы, которые в последнее время претерпела земная атмосфера, значительно уменьшили эффективность данной защиты - и теперь глаза обитателей планеты объективно нуждаются в искусственной протекции. Вот ее-то, в первую очередь, и призваны обеспечить солнцезащитные очки.

Однако последние несут еще и выраженную "декоративную" миссию, что нередко отрицательно сказывается на здоровье. Ультрамодные оправы и стекла обычно снабжаются весьма "кусачими" ценниками, а их дешевые "двойники", произведенные трудолюбивыми и предприимчивыми жителями юго-востока планеты, откровенно слабоваты в плане фильтрации ультрафиолета.

Как найти "среднеарифметическое", то бишь приемлемое решение? Надеемся, что ниже следующая информация поможет вам подобрать вполне удовлетворительное соотношение защитных, декоративных и ценовых характеристик очков.

Начнем с главной части - линз

Материалы, из которых делают линзы, различаются по разным



ОЧКИ

материалов - стекла, пластмассы, поликарбоната. Стекланные линзы обладают наиболее выраженным UV-протективным эффектом, но относительно тяжелы и, к тому же, могут легко разбиться - такие очки мало подходят для активного образа жизни. Пластмасса и поликарбонат значительно легче, но последний гораздо труднее поцарапать.

Цвет. Его покупатель обычно выбирает, руководствуясь соображениями, весьма далекими от ультрафиолетовой защиты. Между тем от цвета линз прямо зависит функциональная "задача" очков. В частности, линзы с желтым, янтарно-золотым или розовым тонированием предназначены для использования в условиях неяркого света - в облачные дни, с редкими "солнечными всплесками". Для сходной освещенности хорошо подходят и

зеленые очки - они позволяют видеть окружающие предметы наиболее естественно. А вот коричневые и серые линзы обеспечивают хорошую визуализацию именно при очень ярком свете.

Защитные характеристики. Простая надпись "100% Ultraviolet protection", мягко говоря, не совсем корректна. На ярлыке "приличных" очков должен быть указан процент блокирования как UVB, так и UVA-лучей. Строго говоря, первые задерживаются практически любым стеклом - оконным, в частности. А вот вторые... Если линзы очков не предусматривают защиты от последних, то владелец подвергает себя дополнительной опасности: темные стекла вызывают мидриаз (расширение зрачков), и тем самым улучшают условия для проникновения UVA-лучей "пря-

миком" к сетчатке глаза.

Несколько слов об оправе

Конечно же, выбор оправы - дело вкуса. Но с позиций безопасности для глаз, оптимальной следует признать оправу "обтекающую" - в виде дуги, открытой к лицу, с "анатомическим" радиусом кривизны, широкими дужками, или боковыми "щитками" - именно такая оправка позволяет действительно блокировать ультрафиолетовую радиацию. К счастью, дизайнеры в этом сезоне оказались в "одной упряжке" с врачами - именно такие очки сейчас находятся на гребне массовой популярности. "Обтекающая" оправка хороша еще и тем, что неплохо защищает от пыли, брызг и отлично удерживается на лице своего владельца. Соответственно - снижается риск травмирования лица и просто... потери очков.

Дешево? Дорого?

Общим для всех действительно солнцезащитных очков является то, что они не могут стоить очень дешево. Учитывая разную функциональную нагрузку линз, можно прийти к закономерному выводу - каждому человеку желательно иметь 2-3 пары очков, что может по минимуму обойтись в \$70-100. Сэкономить можно, если правильно обозначить приоритет. Например, вам больше всего требуются очки для условий очень яркой освещенности. В этом случае вы просто приобретаете таковые с коричневыми или серыми линзами. Примеряя последние, загляните в зеркало, расположенное в непосредственной близости от вашего лица: если вам не удастся отчетливо разглядеть собственные глаза, то данные очки задерживают около 70% видимого света, а значит - должны быть достаточно "комфортны" при ярком солнце.

Сергей Гончар.
VESTI.RU

НЕ УТОНИ!

Начинается лето с его веселыми забавами на воде. Веселье доходит до такой степени, что в местах массового купания в городах дежурят бригады "03", но и это не всегда помогает снизить последствия отдыха со спиртным.

А статистика весьма и весьма печальна: наибольшая смертность среди здоровых молодых людей приходится именно на время купального сезона. Ведь нет ничего приятнее в жару, чем... выпить водки и залезть в воду. А тут еще приятели, подруги (иногда топлес или не только топлес). Так и хочется показать удаль, заплыви подальше, нырнуть поглубже, прыгнуть с высокого места, не зная глубины...

Но, несмотря на то, что отечественная медицина носит профилактический характер, мораль более читать не будем, каждый сам себе голова. Лучше прочтите, что надо делать, если беда произошла.

СХЕМА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

На воде

1. Необходимо быстро извлечь голову утонувшего из воды, по мере возможности освободить рот для восстановления проходимости дыхательных путей.

2. Немедленно начать искусственное дыхание способом "изо рта в нос" и как можно быстрее доставить на берег или судно.

3. Реанимация кровообращения, по понятным причинам, невозможна.

На рисунках проиллюстрированы действия спасателя.

На берегу

1. Восстановить проходимость дыхательных путей: повторно и более тщательно очистить рот пальцем, удалив песок, водоросли, тину. Очистив рот, удалить воду быстрым перемещением утонувшего на живот и освободить от воды, приподняв таз. Сделать 10 искусственных вдохов и повторить прием удаления воды из дыхательных путей.

2. Начать искусственное дыхание "изо рта в рот". Если в свет на ваши действия пострадавший не реагирует, сделайте 2 вдоха в нос пострадавшего, а затем

АХ, ЛЕТО КРАСНОЕ!

Начнем с главной части — линз

Материалы. Неплохие линзы изготавливаются из разных

материалов, декоративных и цветных. В частности, линзы с желтым, янтарно-золотым или розовым тонированием предназначены для использования в условиях неяркого света — в облачные дни, с редкими «солнечными всплесками». Для сходной освещенности хорошо подходят и

линзы очков непредусматривают защиты от последних, то владелец подвергает себя дополнительной опасности: темные стекла вызывают миопию (расширение зрачков), и тем самым ухудшают условия для проникновения UVA-лучей «пря-

мо». Если вам не удастся отчетливо разглядеть собственные глаза, то данные очки задерживают около 70% видимого света, а значит — должны быть достаточно «комфортны» при ярком солнце.

Сергей Гончар.
VESTI.RU

ДАЧНЫЕ «ПРОСТРЕЛЫ»

В разгаре дачный сезон. О том, какие опасности могут подстерегать при работе на садовом участке, и о мерах первой помощи рассказывает специалист по натуральной гигиене и здоровому образу жизни, ведущий сотрудник лаборатории Московского областного научно-исследовательского клинического института Галина Георгиевна СИНИЦИНА.

Травмы на дачах могут быть порой самыми нелепыми. Чаще всего виной тому — несоблюдение техники безопасности при работе с электромеханизмами. Так, мужчины могут лишиться пальца руки, неправильно используя электропилу или рубанок. Или при постройке дачи упасть с крыши, не имея монтажного пояса или хотя бы страховочной веревки, привя-

занной к неподвижной перекладине.

Самые частые дачные травмы — это ушибы и ссадины. Не забывайте, что при ушибе больное место лучше всего охладить льдом или просто бутылкой с холодной водой, поставив в холодильник. Можно использовать фитопрепараты, например, новый эсцин — он хорошо рассасывает гематомы. Ссадину или ранку следует немедленно обработать антисептиком и перевязать, иначе возможно воспаление.

При растяжении сухожилий или разрыве связок на руках и ногах сделайте тугую повязку и старайтесь не напрягать больше сустав, пока боль не пройдет. Прикладывайте холод или смазывайте бальзамом «Ревмгель» или «Эскузан».

Если случился «прострел» в

спине, немедленно прекратите работу и смажьте поясницу согревающим и обезболивающим гелем или кремом. Их появилось немало в аптеках — это диклоран, бенгей, финалгон и другие. Как при «прострелах», так и при ушибах хорош новый фитопрепарат репарил-гель-N, быстро избавляющий от боли.

Чтобы вылечить поясницу, можно применять и испытанные народные средства. Например, вымыть свежий лист лопуха и приложить его обратной стороной на больное место, обмотав сверху теплым шарфом. Или сделать компресс из настойки валерианы, только держать его следует недолго. И, конечно, всем известные способы — мочалка крапива или мешочек с теплым песком. Помните, необходимо только сухое тепло, но не грелка.

Частая беда всех дачников — мозоли на пальцах. Работайте только в хлопчатобумажных или брезентовых перчатках, чтобы кожа рук дышала. Мозоль не прокалывайте. Просто обработайте антисептиком и забинтуйте. Если же мозоль вскрылась, стерильными ножницами срежьте края кожицы и заклейте бактерицидным пластырем.

Копать огород не стоит до изнеможения, особенно женщинам. Через каждый час работы делайте 15-минутный перерыв.

Если вы развели маленький костер и нечаянно обожглись — смажьте ожог мазью календулы. Она безопасна и для детей.

Особо тяжелые травмы — переломы, потеря сознания при падении с высоты, спинномоз-

говые травмы и открытые раны большой глубины — требуют врачебного вмешательства. При переломе зафиксируйте поврежденную руку, ногу с помощью шин — небольших досок. Для этого на два смежных сустава накладываются шины, и с ними вся поврежденная конечность плотно забинтовывается.

При потере сознания уложите человека, сделайте холодную примочку на голову. И думайте, как лучше его транспортировать. Ни в коем случае не приводите в сознание искусственным путем — это может вызвать кровоизлияние в мозг. Открытые раны обработайте антисептиком немедленно и перевяжите стерильным бинтом. И отправляйтесь в травмпункт. Помните, безопасность на садовом участке зависит прежде всего от вашей осторожности и внимания. Хочется пожелать, чтобы нынешнее лето обошлось без серьезных дачных неприятностей.

Елена СМЕРНОВА.

ли, тину. Очистив рот, удалить воду быстрым перемещением утонувшего на живот и освободить от воды, приподняв таз. Сделать 10 искусственных вдохов и повторить прием удаления воды из дыхательных путей.

2. Начать искусственное дыхание «изо рта в рот». Если в ответ на ваши действия изо рта и носа пострадавшего будет идти вода — периодически перемещать его в дренажное положение, давая воде слиться.

3. При остановке сердца проводить массаж сердца одновременно с искусственным дыханием. Начинать массаж сердца у взрослого надо с сильного удара кулаком по грудине.

Немедленно вызвать «03».



© «Мир здоровья».

СЛАСТЕНЫ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ

Американские ученые в результате серьезного исследования, проведенного в Гарварде, пришли к выводу, что тот, кто увлекается сладостями, продлевает себе жизнь. Сладстены живут в среднем на один год дольше, чем остальные. Правда, при этом у них могут возникать проблемы с зубами, добавляют скептики. Авторы исследования объясняют факт продления жизни с помощью сладостей тем, что, например, шоколад содержит фенолы антиоксиданты. В сорокаграммовой плитке шоколада антиоксидантов столько же, сколько в стакане красного вина. Этим объясняется их благотворное воздействие, снижающее риск сердечно-сосудистых заболеваний. Не говоря уже об укреплении иммунитета и профилактике онкологических заболеваний.



№ 23, 5 июня 2001 года

ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

12 ИЮНЯ, ВТОРНИК

Этот день хорошо подходит для очистки кишечника, разгрузочной диеты и лечебного голодания. Избегайте давать волю эмоциям, гасите в себе импульсы гнева и раздражительности. Начало лечения и сложные операции будут успешными.

13 ИЮНЯ, СРЕДА

Хороший день для поездок и обучения. В общении с авторитетными людьми возрастает конфликтность - неудачный день для проведения консилиумов и консультаций у медицинских "светил". Самая чувствительная часть тела сегодня - ступни ног.

14 ИЮНЯ, ЧЕТВЕРГ

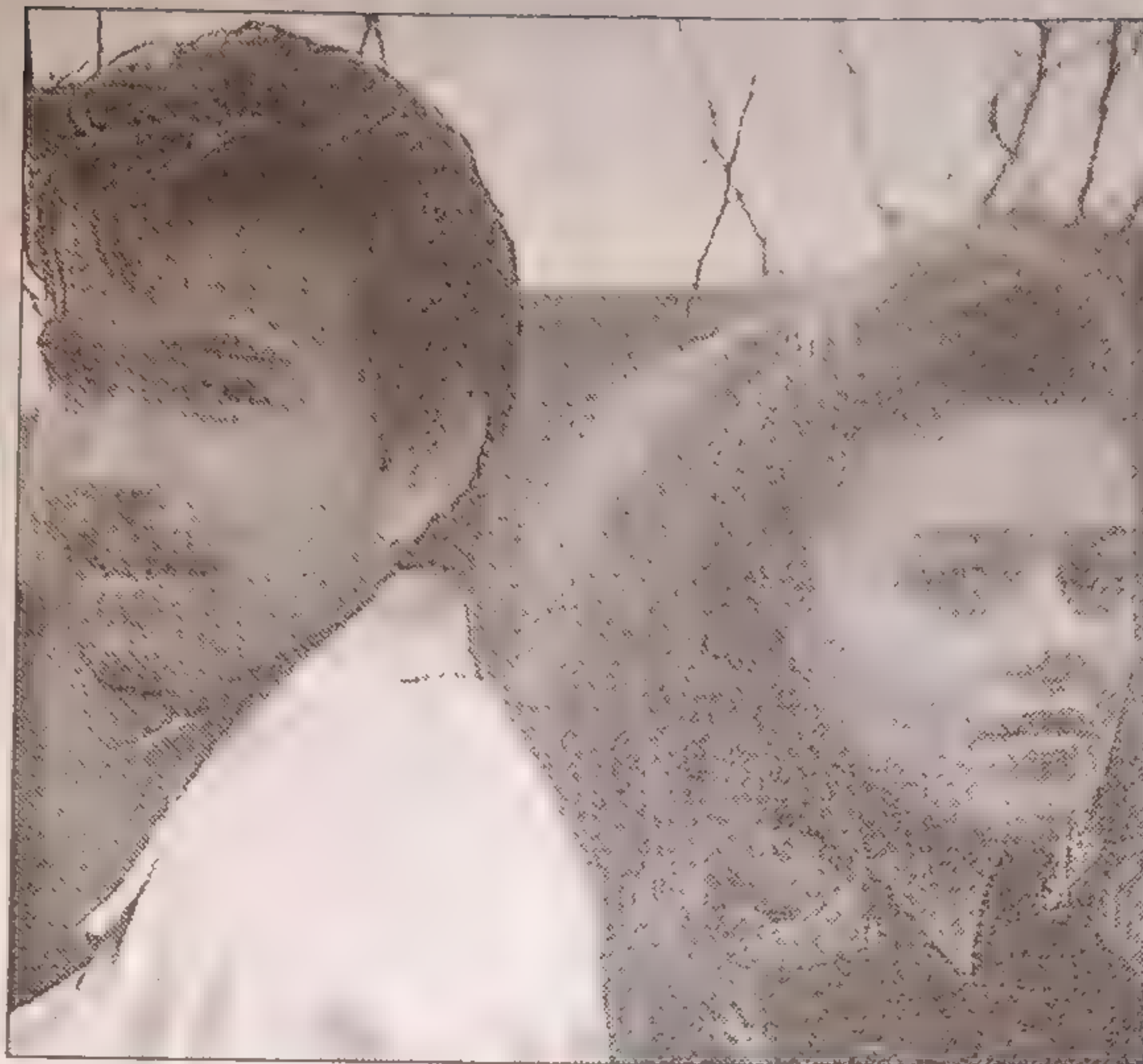
Становится более уязвимой кожа, печень и тазобедренные суставы. Осторожнее с химиотерапией! Не рекомендуется обращаться к экстрасенсам, знахарям, народным целителям - соблюдайте предписания "официальной" медицины.

15 ИЮНЯ, ПЯТНИЦА

Очень сложный день. Советуем отказаться от операций, особенно затрагивающих полость тела и голову, от переливаний крови и посещения зубного врача. Будьте осторожны с колющими и режущими предметами.

16 ИЮНЯ, СУББОТА

Полная противоположность предыдущему дню. Сегодня необходима решительность и быстрое решение в том числе и в медицинском вмешательстве. Не сле-



НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

КОПОСОВ

Фамилия известна с XV в., однако не очень-то возвышенная. Прозвище Копос или Копыс давали или нытику, или скряге, или имеющему привычку почесываться, или человеку беспокойному, раздражительному, сварливому. Народ метко подмечал чужие недостатки, увековечив их фамилиями, такими как Бунин (надменный), Дуров, Колчин (хромой), Распутин, Слещов (лакомка), Трусов, Тыртов (болтун), Фертов (франт, щеголь), Франтов, Ханжин, Хватов (Фатов), Хлынов (мошенник), Щапов (щеголь), Щеголев.

КОПТЕЛОВ

В древности существовало или прозвище, или мирское имя Коптел или Коптяй (отсюда Коптяев). Изначально так могли назвать смелого человека

КОРЕПАНОВ

Корепать значит: 1) делать неуклюже, неумеючи; 2) вертеть и ломать зря. Прозвище Корепан мог также получить или человек с лицом, изъязвленным оспой, или упрямый, привередливый ребенок. Вариант фамилии - Карепанов.

КОРЖАВИН

Прозвищем Коржавый, Коржава могли наградить человека неказистого, заморенного, низкорослого. Кроме того, коржава - ржавчина, ржавое болото. Разговорный вариант фамилии, возникший на основе аканья, - Каржавин.

КОРЖАКОВ

В Сибири коржак (куржак) - иней, изморозь. Такое прозвище мог получить человек с серебристым опушком по всему

СТАВРОПОЛЬСКИЕ МЕДИКИ ОТРАВИЛИ ПОСЫЛКЕРЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Восемь школьников отравились некачественными медикаментами во время проведения иммунизации в школах Буденновска в Ставропольском крае, сообщает РИА "Новости".

Подростки получили в медпункте своей школы лекарства с просроченным сроком годности.

Пять детей в возрасте 13-14 лет были отправлены в Центральную городскую больницу. Четверо из них находятся в тяжелом состоянии, самочувствие одного госпитализированного врачи оценивают как удовлетворительное. Троице пострадавшим медицинская помощь была оказана на месте, и они уже находятся дома.

НОВУЮ ВАКЦИНУ ОТ СПИДА ПОМОГЛИ СОЗДАТЬ ПРОСТИТУТКИ

Уже этим летом в Британии начнутся клинические испытания новой вакцины от СПИДа, сообщает ВВС. Об этом было объявлено во вторник в Дурбане, Южная Африка, на проходившей там международной конференции по проблемам СПИДа. Сообщается, что новая вакцина была создана после изучения иммунной системы кенийских проституток, которая каким-то образом научилась бороться с грозным вирусом.

По мнению международной группы ученых из Оксфорда и Найроби, этот феномен можно объяснить постоянным контактом жриц любви с возбудителем СПИДа. В пользу этой теории говорит и тот факт, что те проститутки, которые "вышли на пенсию" со времени начала исследования, снова стали восприимчивы к вирусу, то есть их организм потерял иммунитет.

Предполагается, что на первом этапе вакцина будет эффективна только против одной разновидности вируса, которая циркулирует в определенном регионе. По мнению специалистов, в будущем можно будет создавать и универсальные вакцины, эффективные против всех типов вируса.

На этой стадии клинических испытаний будет изучаться только безопасность вакцины, а не ее эффективность. Скорее всего, недостатка в добровольцах ощущаться не будет. Желание стать первым "подопытным кроликом" выразил известный британский политик доктор Эван Харрис. По оценкам экспертов, вне зависимости от результатов этих клинических испытаний, до начала массового производства вакцины пройдет не менее десяти лет.

СМЕХОТЕРАПИЯ

— А когда вы впервые заметили, что получаете удовольствие от уплаты налогов?

ПСИХИАТР



16 ИЮНЯ, СУББОТА

Полная противоположность предыдущему дню. Сегодня необходима решительность и быстрая, в том числе и в медицинском вмешательстве. Не следует перегружать зрение, нервную систему, зато очень хорошо заняться спортом, физическим трудом.

17 ИЮНЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Удачный день для очистки от физических и духовных шлаков. Противопоказана поспешность. Осторожнее с лекарствами: они могут оказывать сильное побочное воздействие. Не перегружайте почки. Запрещаются операции на ушах.

18 ИЮНЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

День воздержания и поста. Повышена чувствительность горла, щитовидной железы, гипофиза. Употребляйте в пищу больше рыбы и овощей, содержащих йод. Эффективны ингаляции и полоскания полости рта. Сны не сбываются.

- Жировая инфильтрация печени
- Полипы толстой кишки
- Второе сердце мужчины
- Трихомониаз
- Сексуальное долголетие
- Климакс

... (мошенник), Шапов (щегель), Щеголев.

КОПТЕЛОВ

В древности существовало или прозвище, или мирское имя Коптел или Коптяй (отсюда Коптяев). Изначально так могли назвать смуглого человека.

КОПЫЛОВ

Раньше народ говаривал: "Ехал, что плыл, да попал на копыл", "Бойко наскочил, да налетел на копыл". Что же это за копыл такой? На новгородчине копыл - валец для стирки белья; архангелогородцы называют так сани, на которых возят дрова; костромичи - деревянное донце, куда пряжи вставляют гребень; вологжане - топорище; а на юге России копылом нарекли колоду для плетения лаптей.

Теперь понятно, что Копыловы - потомки мастеров по дереву, когда-то изготовлявших копылы. Так что фамилия вроде бы "деревянная". Однако надо вспомнить, что копылом называли и деревянный стояк, откуда пошло выражение "копылом торчать" - быть на виду, возвышаться не к месту. Стало быть, прозвище Копыл мог получить мужик неуступчивый, упрямый, своенравный.

Жительница Канады, которая нашла в своем сэндвиче кусок окровавленного пластыря, теперь требует через суд в качестве компенсации 1,25 млн. USD. По словам "жертвы", в результате инцидента она получила 10 различных расстройств здоровья.

29-летняя Энн Финлейсон вместе с двумя друзьями посетила один из ресторанов канадской ресторанной сети в Калгари, где заказала злосчастный сэндвич. Обнаруженный в нем пластырь привел к тому, что теперь Энн страдает от "нервного потрясения; нарушений, вызванных посттравматическим стрессом; депрессии; страха перед болезнями; расстройств во время приема пищи; приступов тревоги; страхом преследования; неврозом тревожности; кошмаров и расстройств сна". Кроме того, пострадавшая прошла тест на СПИД. Все вышеперечисленное, по мнению Финлейсон, может стоить сети ресторанов 1,25 млн. долларов.

... (мошенник), Шапов (щегель), Щеголев.

КОРЖАКОВ

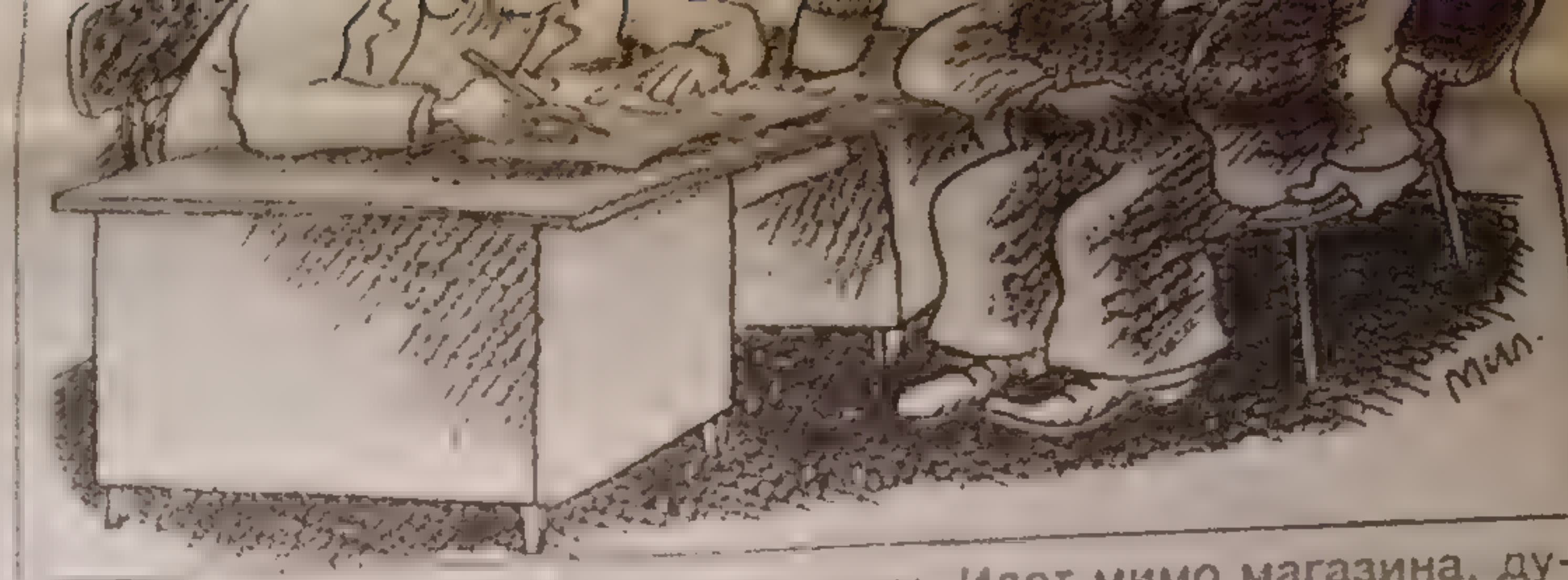
В Сибири коржак (куржак) - иней, изморозь. Такое прозвище мог получить человек с серебристым опушком по всему телу или кудрявый блондин. Родственная фамилия - Куржаков. А в западных областях России корж, коржак - пресная лепешка на сале, которую засушивали и брали с собою в долгий путь. Тот, кто выпекал такие лепешки, наверняка нарекался односельчанами Коржаком. Родственники ему Коржев и Коржов.

КОРЗИН

Фамилия, скорее всего, произошла от прозвища Корза - сварливая, занудливая старуха. Явно родственная фамилия Корзухин. Прозвище Корзуха давалось ворчливым одиноким бабам. Возможно, первый Корзухин был паромщиком: ведь корза - перекат на реке.

КОРКОНОСОВ

Корконосый - человек, чей нос обезображен угрями или прыщами и напоминает грубую кору. Прозвище это известно с глубокой древности (акающие варианты Карконосов и Карканосов).



Мужик решил завязать со спиртным. Идет мимо магазина, думает: "Все, не вхожу!" Через 10 метров: "Усложняем эксперимент - вхожу, но ничего не покупаю!" Входит в магазин - видит любимые три семерки. "Усложним эксперимент! Покупаю - но не пью!". Купил, принес домой, посмотрел: "Усложняю эксперимент, налью в стакан, принес домой, посмотрел: "Усложняю! В рот наберу - но кан, но не выпью!" Усложнил. Дальше: "Усложняю! В рот наберу - но глотать не буду!" Набрал в рот и... сглотнул. "Во сила воли! Не хотел ведь пить, а выпил!"

В аэропорту грузин ждет своего рейса. Заходит в зал игровых автоматов. Выбрал игру и читает на дисплее: "Эта игра знает о вас все. Она может назвать даже вашу национальность, возраст и номер рейса". Мужик бросил монетку, читает: "Грузин, 27 лет, улетает рейсом 700". Изумленный он уходит в туалет, переодевается в шикарную даму, опять идет к автомату, бросает монетку, читает: "Грузин, 27 лет, улетает рейсом 700". Тогда он переодевается в старика - узнать невозможно. Еще раз бросает монетку в автомат, читает: "Грузин, 27 лет, если бы дурью не маялся, то улетел бы рейсом 700".

Просыпается мужик с большого бодуна. Садится на кровать, обхватывает голову руками и стонет:
- Вчера была пятница! Завтра суббота! Господи! А что же сегодня?!

Одна девушка никак не могла побудить к активным действиям своего не очень смышленного кавалера.

- Ты не хочешь посмотреть, где мне сделали операцию аппендицита?

- Только не это, дорогая! С детства ненавижу больницы.

РЕКЛАМНЫЕ ЧАСТУШКИ

Мой миленок под окном
Что-то спеть пытается...
Скину ему "Септолете",
Пусть, козел, подавится!

Кто решил покончить
с жизнью,
Я такой совет даю:

Лучше "Баунти" купите,
Откусил - и ты в раю.

Мне про женские секреты
Знать хотелось позарез;
Думала "О.В." и "Тампрах",
Нет же - "Кальве" - майонез.

АТВ.

Учредитель: ЗАО «Издательство
«Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
Материалы, помещенные знаком *, размещены
на правах рекламы.

«Твое здоровье» №23 (184), 5 июня 2001 г.
Адрес редакции: 603126,
Нижний Новгород,
ул. Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор
В.В. ШАБАНОВА

E-mail: npress@infonet.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5335
Подписано к печати 4 июня 2001 года
в 16 часов (по графику - в 16 часов).
ГИПП «Нижполиграф»
Н.Новгород, ул. Баренская, 32.
Тираж 21768. Заказ № 1078023.
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс
51309

СЕРДЦЕ ТРИХВАТИЛО?

Как бороться с «грудной жабой»

3 стр.

ЦЕЛЕБНЫЕ ДАРЫ ПЧЕЛ

Советует врач-апитерапевт

5 стр.

ТВОЕ ЖИВИТЕ ДОЛГО!

ЗДОРОВЬЕ

№37 (198) 2001 г.

ВМЕСТО ПРАПЫ- УКРОПКА МЕДИ



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

Я хочу рассказать, как помогаю себе. У меня врожденный поликистоз почек. По молодости я его и не замечала. А сейчас приходится диету соблюдать (без мяса и бульонов), и почки травой чистить, и кровь под-держивать.

Вначале я любила кровь чистить крапивой. Могу привести рецепт. 1 чайная ложка крапивы заливается стаканом кипятка. Принимать по 1 столовой ложке утром и вечером. Делала я так в течение года. Но прочитала, что крапива не полезна тем, у кого вены выступают. Пришлось искать другой рецепт. И нашла очень приятный. Теперь им пользуюсь. И другим советую.

Значит, сначала мелю в кофемолке семена укропа, благо укропа у меня в саду - лес. Сам растет, не сею. Беру 1 стакан этого молотого семени. Мед приходится покупать - надо 2 стакана. Покупаю в аптеке коробку корня валерьянки. Надолго хватит, расходует-

ся на курс 2 столовые ложки. Корни эти я ножницами измельчаю.

Все надо залить кипятком в 2-литровой банке. Желательно делать это в термосе, но у меня такого большого термоса нет, и я настаиваю сутки в ватном одеяле.

А в деревне, я думаю, можно в печь теплую на ночь поставить.

И пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Хранить в холодильнике.

Когда все выпиваю - значит курс закончен. Через месяц можно повторить. Я уже три курса провела. Считаю, что мне это помогает.

Н.Ф.БАГРОВА, г.Кольчугино
Владимирской обл.

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

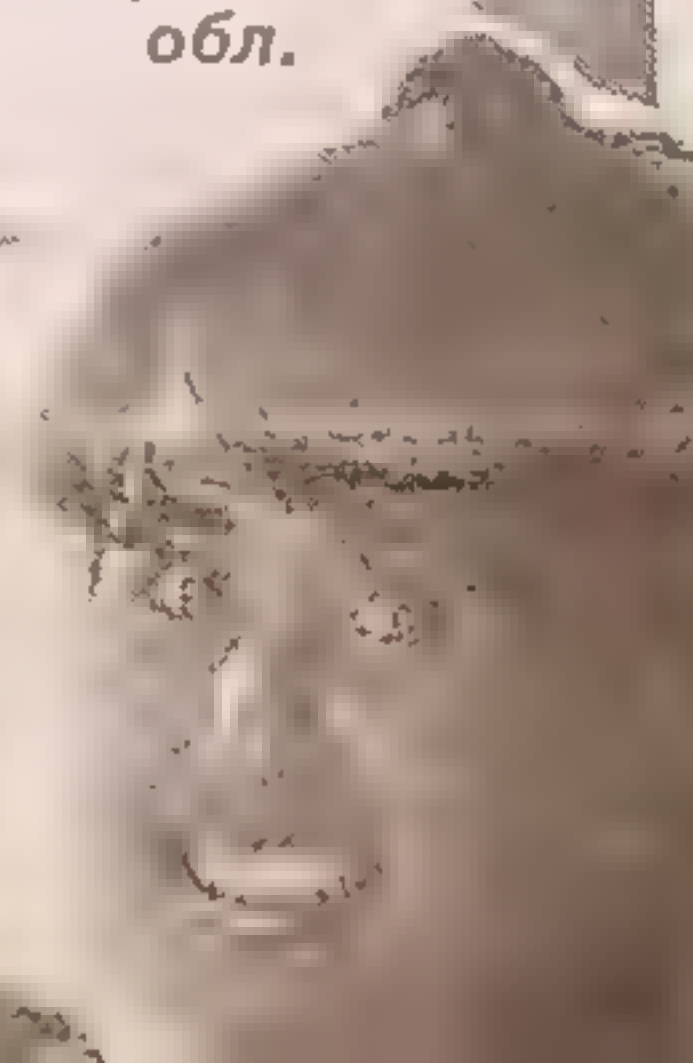
18 сентября - прор. Захарии и прав. Елисаветы, родителей Иоанна Предтечи
19 сентября - воспоминание чуда Архистратига Михаила, бывшего в Хонех (Колоссах). День постный
20 сентября - предпразднество Рождества Пресвятой Богородицы
21 сентября - Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии. День постный (разрешается рыба)
22 сентября - прп. Иосифа, игумена Волоцкого. Обретение и перенесение мощей свт. Феодосия, архиеп. Черниговского
23 сентября - Свт. Петра и Павла, еп. Никейских
24 сентября - прп. Силуана Афонского.



БЛАГОДАРНОСТЬ

ВЫ ПОМОГЛИ

ДАМЫ, ИЗМЕРЬТЕ
ТАЛИЮ



ДАМЫ, ИЗМЕРЬТЕ ТАЛИЮ

Медики США сделали вывод, что главным фактором риска ишемической болезни сердца у женщин является не избыточный вес, как считалось прежде, а отсутствие талии.

Оказалось, что при окружности талии более 96,5 см ишемическая болезнь сердца (ИБС) у женщин встречалась в три раза чаще. Но еще более четкая связь этой болезни была выявлена с коэффициентом талия/бедро. При коэффициенте 0,88 ИБС встречалась более чем в 3 раза чаще, чем при коэффициенте 0,72. Границей риска медики сочли коэффициент 0,76. У женщин, отношение талии к бедрам которых не больше этой величины, вероятность развития ИБС в два раза меньше.

СМЕХОТЕРАПИЯ

Заядлый охотник в дверях кабачка столкнулся с местным врачом:

- Знаете, доктор, что я сегодня подстрелил?
- Да, знаю, я его уже перевязал.

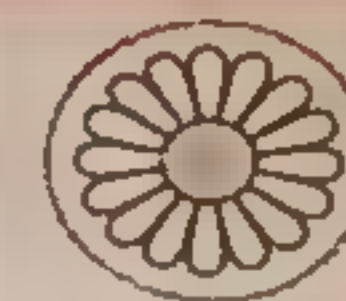
Судья - подсудимому:

- Итак, вас обвиняют в шарлатанстве. Вы продавали своим клиентам эликсир вечной молодости. Осуждались ли вы раньше?

- Да, в 1600, в 1750 и 1895 годах.

Жена сообщает мужу:

- Дорогой, сегодня у меня не хватило денег, я зашла к тебе на работу, поскольку тебя не оказалось на рабочем месте.
- А почему не пришла из дома?
- Потому что у меня не было денег.



БЛАГОДАРНОСТЬ

ВЫ ПОМОГЛИ МНЕ ВЫЗДОРОВЕТЬ

Хочу поблагодарить читательницу газеты Людмилу Михайловну Чекан из г. Саратова. В газете «Твое здоровье» я просила о помощи, т.к. девять месяцев мучилась от воспаления седалищного нерва, ходила с палочкой. Людмила Михайловна Чекан прислала рецепт «Картошка, хрен и мед» (№ 26 за 2001 г.). После трех процедур я оставила палочку, а всего-то сделала десять процедур!

Большое вам спасибо, Людмила Михайловна, дай Бог вам здоровья.

Вера Анатольевна РАХНИНА,
Нижний Новгород.

МИНИ-СОВЕТНИК

Очень хорошо помогает быстро заснуть такой простой прием: одну столовую ложку кагора смешать со столовой ложкой меда и подержать во рту, не глотая, как можно дольше.

Лариса ПУСТЫРНИКОВА,
Железноводск.

В НОМЕРЕ

«Скорая помощь» слушает
и отвечает

Стр. 2

Головная боль
Бронхит

Стр. 3

Дела семейные:
муж - король,
жена - парламент

Стр. 4

Залериану вырастим сами
Пчелы-лекари
Камни в почках

Стр. 5

Секреты долголетия
345 - ягодка опять?

Стр. 6

Месть дурного глаза

Стр. 7



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

«03»

НА ПРОВОДЕ:

**«СКОРАЯ»
СЛУШАЕТ**

Хочу рассказать о работе скорой помощи Приокского района Н.Новгорода. Это случилось 8 марта 2001 г. Когда моей дочери (41 год) стало плохо (тошнило, рвало, жгло в груди), вызвали скорую. В десятом часу приехал очень пожилой врач, определил межреберную невралгию, сказал, чтобы натерли «гевкаменом» и что завтра все пройдет. Скорая уехала. Дочери стало хуже, она задыхалась, посинели губы. Во второй раз скорая приехала в час дня. При врачах дочь умерла.

При вскрытии поставили диагноз: острая сердечная недостаточность. А ведь дочь сердечными заболеваниями не страдала.

Вопрос: почему врач первой скорой не определил заболевание и не вызвал кардиологов?

**Л.А.СУХАРЕВСКАЯ,
Н.Новгород.**

...действительно, такой слу...

Они приедут - он тише воды, ниже травы. Мамаша его поет: «Ой, эти соседи на нас зуб имеют». Стоит скорой уехать, он на нее бросается, она к нам стучится: спасите-помогите! Милиционер сделать ничего не может - она его защищает. Неужели нет у психиатров на скорой каких-то распознаваний, чтоб и в тихом человеке увидеть ненормального? Как нам, без согласия матери, запичужить его в психбольницу?

**П.В.КАШЕВАРОВА,
Н.Новгород.**

этого (ведь в это время кто-то умер, не дождавшись машины) да напечатала в прессе, да показала процесс по телевизору, глядишь, шутников бы поубавилось. А сейчас пока, к сожалению, скорая только беспомощно разводит руками по этому поводу.

В.С.ДВОРКИН, г.Самара.
- 40 процентов ложных вызовов? Нет! Эти сведения неверны - цифра завышена как минимум на порядок. Что касается проблемы в целом, то решение ее - прерогатива законодательной влас-

И ОТВЕЧАЕТ

На вопросы, поступившие в ходе нашей телефонной «горячей линии», отвечает главный врач Нижегородской службы скорой медицинской помощи Артем Георгиевич ВИНЯРСКИЙ.

Естественно, на звонки из других городов ему отвечать было нелегко - ведь ситуация у всех разная. Тем не менее состоялся интересный диалог.

- Скорая помощь действует в рамках закона. Федеральный закон «О психиатрической помощи населению» существует (ФЗ РФ от 02.07.92 г.) и в редакции от

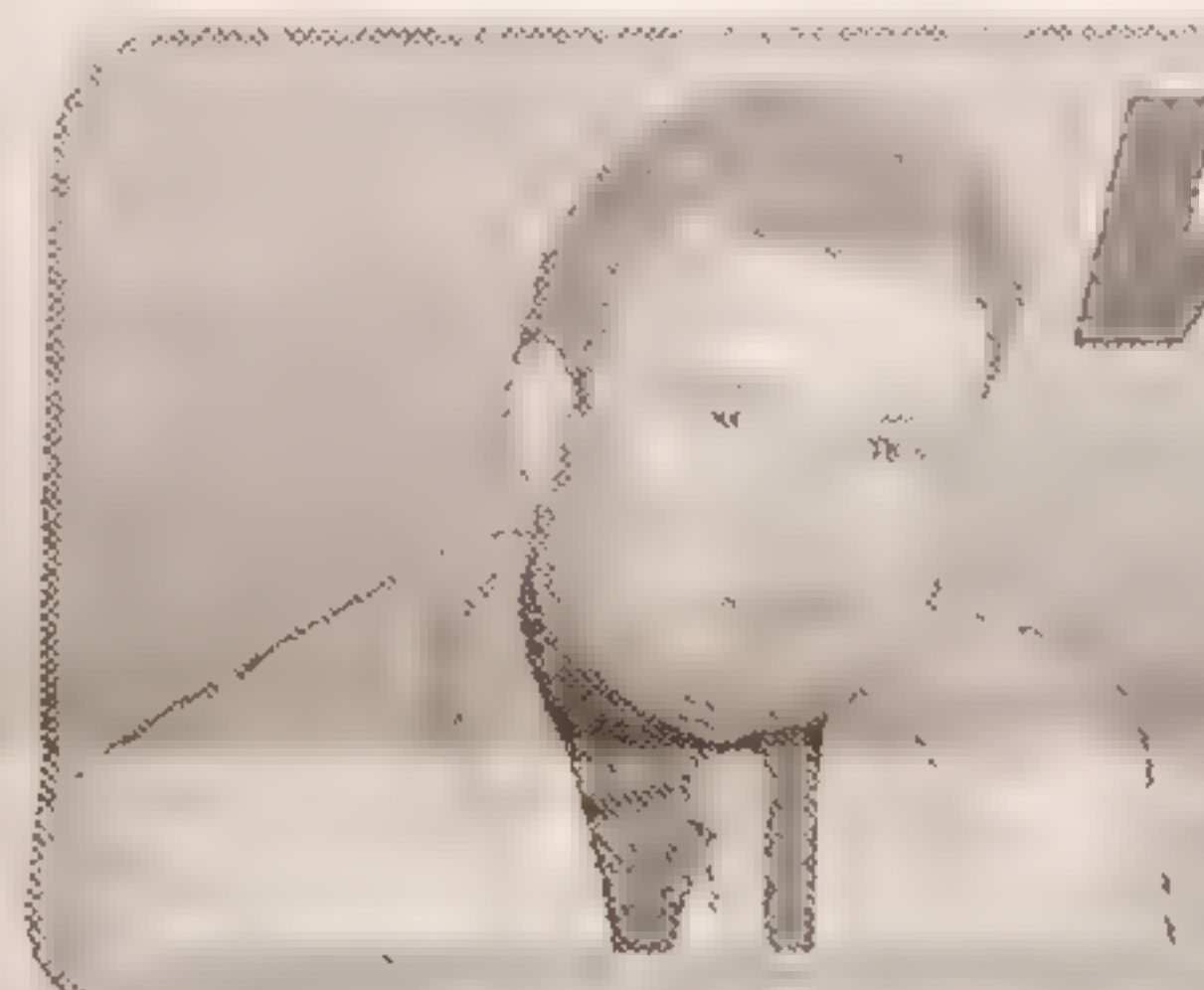
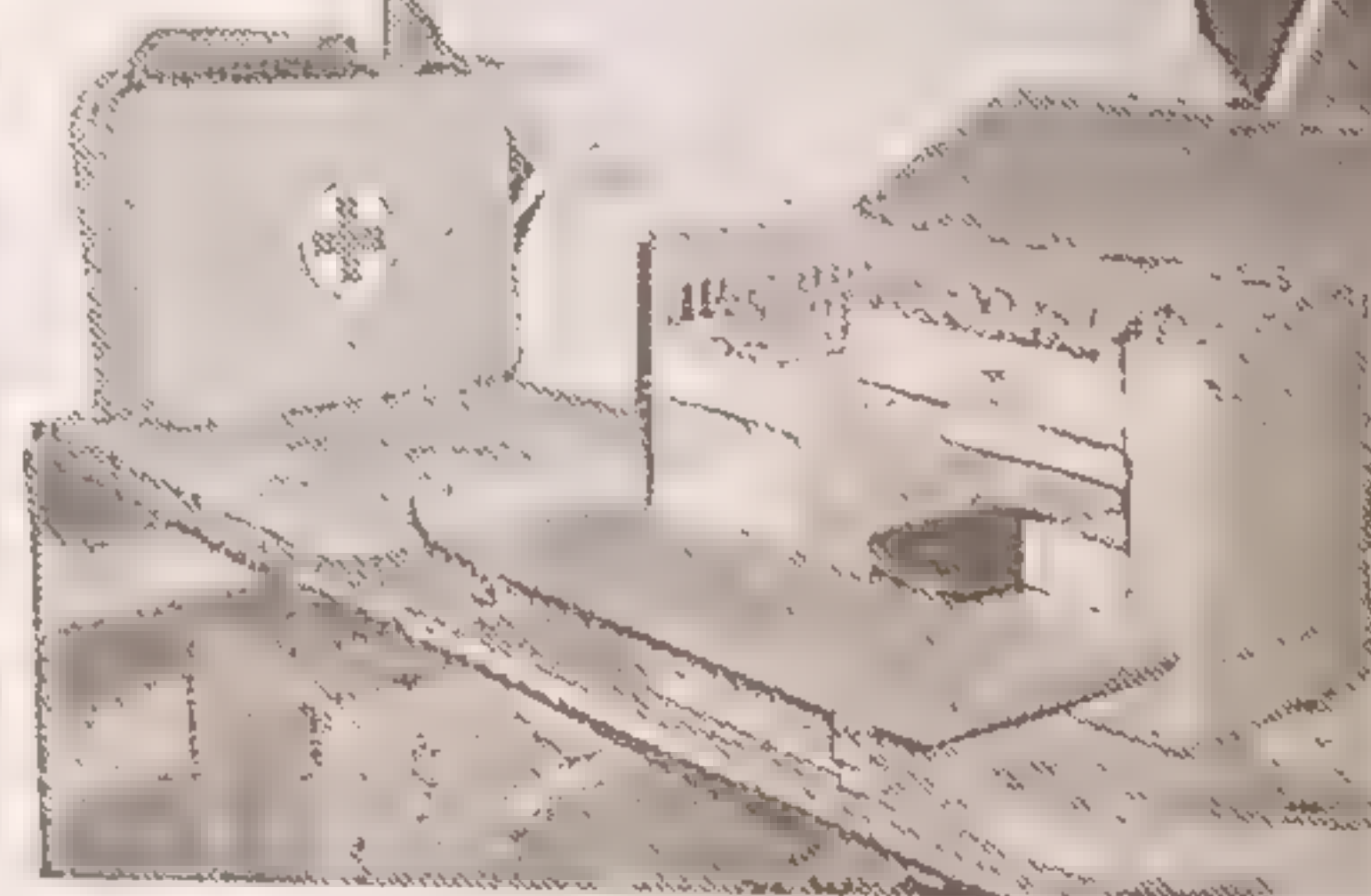
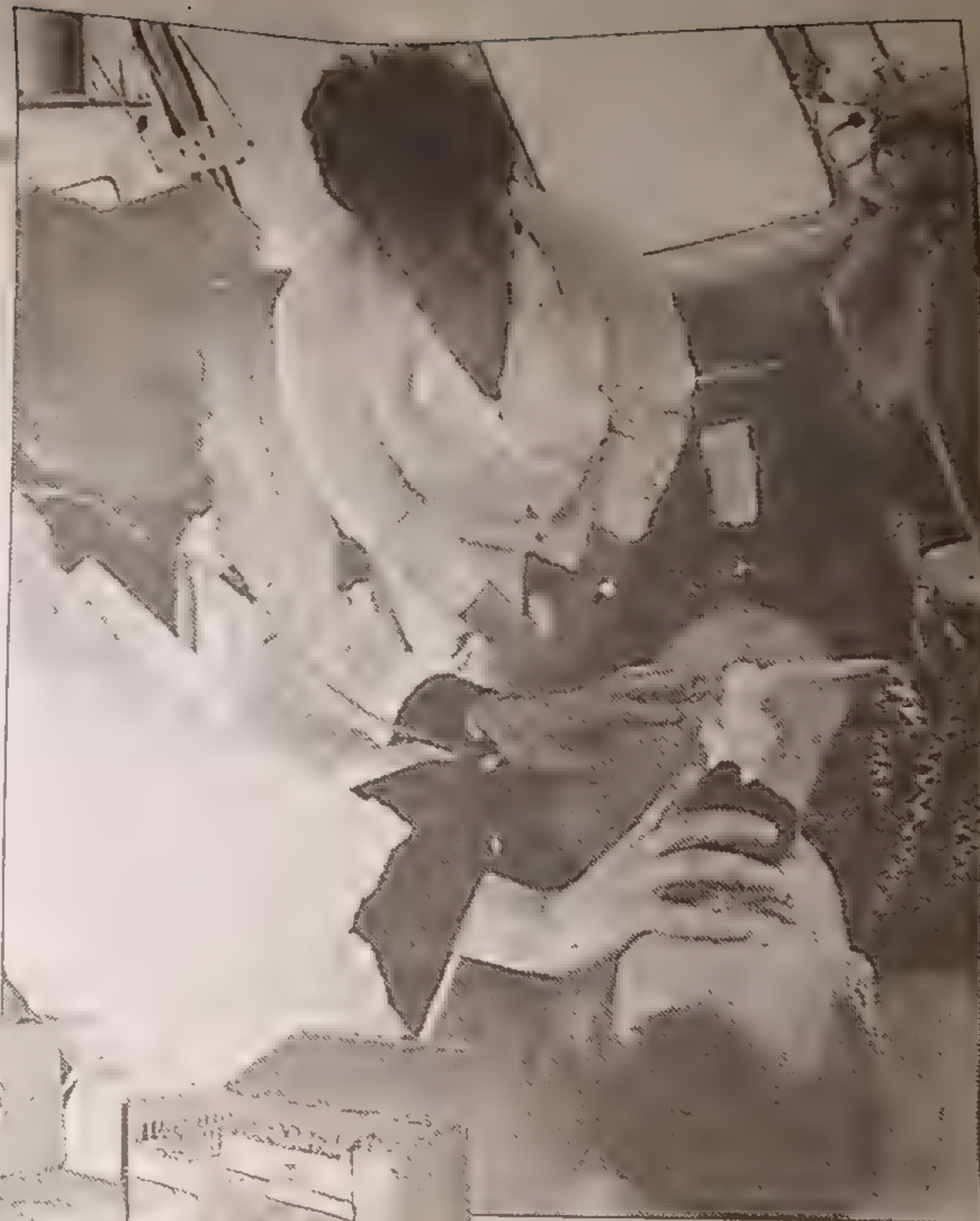
ти федерального уровня или хотя бы уровня субъекта Российской Федерации. Если ответственность лиц, совершивших ложный вызов скорой помощи, будет вне-

ях) оттого, что местные власти подмяли этот вопрос под себя. Согласны ли вы, что при федеральном законе скорой помощи жить было бы легче?

де - реформаторы немцовские, взяли бы да и показали пример, как надо реорганизовывать скорую помощь. Денег не хватает или ума? Один хороший пример мог бы заразить идеей всю Россию. А сейчас у кого из родни ни спроси - а у меня родня в 8 городах России - везде одни жалобы на скорую помощь. Вон мы смотрели сериал «Скорая помощь». Там хватают человека - и в больницу. А у нас - лежи дома...

С.С.ПРИМАХИН, г.Рязань.

- Реформа службы скорой медицинской помощи должна проводиться одновременно с реформой всего здравоохранения в стране. А в отдельно взятом регионе можно провести более-менее удачный эксперимент. В настоящее время реформирование здравоохранения идет: внедряются так называемые стационары...



Вопрос: почему врач первой скорой не определил заболевание и не вызвал кардиологов?

Л.А.СУХАРЕВСКАЯ, Н.Новгород.

- Действительно, такой случай имел место. Он стал предметом служебного расследования, которое установило, что при оказании медицинской помощи Л.З.Сухаревской врачи Приокской подстанции скорой медицинской помощи допустили ошибки в диагностике и лечении данной больной, повлиявшие на течение и исход заболевания.

Эти ошибки явились следствием как неясной клинической картины заболевания на начальном этапе, так и быстрым прогрессированием его основных симптомов.

Все лица, принимавшие участие в оказании медицинской помощи данной больной и нарушившие требования должностной инструкции врача скорой медицинской помощи, привлечены к дисциплинарной ответственности.

Скажите, пожалуйста, есть ли какие нормативы по срокам приезда скорой? Что делать, если скорая не приезжает даже в течение получаса? У меня отец умер, не дождавшись скорой. Хотели судиться, но решили, что ничего не высудим. А вообще, были ли прецеденты судебных разбирательств по скорой помощи?

Н.Н.КУЗОВЛЕВА, Владимирская обл.

- Да, такие нормативы существуют. Они разные в зависимости от повода к вызову бригады скорой медицинской помощи и расстояния, т.е. дальности нахождения станции СМП.

В Нижнем Новгороде среднее время ожидания приезда бригады составляет от 11 до 18 минут. Судебных разбирательств у нас не было, т.к. люди оценивают нашу работу в целом как положительную.

Уважаемые сотрудники скорой помощи! Решится ли наконец когда-нибудь вопрос о том, чтобы забирать ненормальных в психушку без их согласия? У нас в соседях живет хулиган ненормальный. Мы боимся уже. Два раза вызвали бригаду психиатров.

- Скорая помощь действует в рамках закона. Федеральный закон «О психиатрической помощи населению» существует (ФЗ РФ от 03.07.92 г.), и в редакции от 21.07.98 № 3185-1 специально оговариваются гарантии прав граждан при оказании психиатрической помощи.

Если со стороны соседа имеется реальная угроза насильственных действий, нужно с письменным заявлением обратиться в милицию. С таким же заявлением можно обратиться в психоневрологический диспансер, чтобы с санкции судьи провести психиатрическое освидетельствование вашего соседа в добровольном порядке.

Скажите, пожалуйста, почему в Санкт-Петербурге есть и скорая, и неотложная помощь, а в других городах только одна скорая? Может, есть смысл по петербургскому методу иметь две помощи, тогда бы скорая не опаздывала, ведь количество заявок распределилось бы почти поровну.

К.Л.ГОЛУБЯНСКАЯ, Н.Новгород.

- Действительно, в Санкт-Петербурге служба скорой помощи разделена на скорую и неотложную медицинскую помощь. Но это не значит, что там работают две отдельные, различные друг от друга организации. У нас же СМП выполняет функции как скорой, так и неотложной медицинской помощи. В Нижнем Новгороде бригады скорой помощи выполняют около полутора тысяч вызовов в сутки. Это чаще, чем 1 вызов в 1 минуту. Представляете, какие нагрузки ложатся на плечи сотрудников скорой помощи!

Всем известно, что до 40% вызовов на скорой помощи - ложные. Неужели до сих пор нет управы на это безобразие? Если бы скорая помощь хоть раз засудила бы кого-то из-за

было нелегко - ведь ситуация у всех разная. Тем не менее состоялся интересный диалог.

ти федерального уровня или хотя бы уровня субъекта Российской Федерации. Если ответственность лиц, совершивших ложный вызов скорой помощи, будет внесена в административный кодекс РФ или в закон какой-то отдельной области, тогда можно будет вести разговор. Пока ответствен-

ях) оттого, что местные власти подмяли этот вопрос под себя. Согласны ли вы, что при федеральном законе скорой помощи жить было бы легче?

В.С.СУХИХ, г.Ярославль.

- Принятие Федерального закона, на мой взгляд, не может радикально решить все больные вопросы службы скорой меди-

САМАРСКУЮ НЕОТЛОЖКУ МОЖНО ВЗЯТЬ НАПРОКАТ

При проведении специальной операции оперативник ОБЭП Промышленного района Самары за 2 тыс. рублей взял напрокат машину «скорой помощи». Сотрудникам ОБЭП Промышленного района Самары давно уже поступали сигналы о незаконной «коммерческой деятельности» на районной станции «Скорой помощи» - заведующая оказывала услуги, далекие от прямых обязанностей. Чтобы поймать нечистоплотных медиков с поличным, оперативники ОБЭП провели специальную операцию.

В ходе нее сотрудник отдела без каких-либо препятствий за 200 рублей оформил справку о приступе ревматизма, а за 500 рублей - еще одну справку и талон о вызове «скорой». Когда «клиент» попросил предоставить ему машину «скорой помощи» для поездки по организации похорон, то и это не вызвало никаких проблем. «Услуга» была оценена в 2 тыс. рублей. На этом терпение оперативников лопнуло. На заведующую станцией и ее «доверенных» сотрудников заведено уголовное дело.

ность не обозначена, скорая помощь ничего сделать не может.

В Москве существует платная медицинская скорая помощь. Собирается ли этот эксперимент распространяться на страну? Я думаю, многие были бы за.

В.А.ШУЛЬГИН, Н.Новгород.

- В Нижнем Новгороде платная скорая помощь тоже практически создана. В настоящее время эта организация получает лицензию. Платная служба призвана разгрузить скорую помощь в части транспортировки больных из районных центров Нижегородской области и других городов Волго-Вятского региона. Она может взять на себя дежурства на массовых мероприятиях, а также оказание помощи нижегородцам, находящимся в садах и на дачах.

Уважаемый доктор! Не слышали ли вы о создании Федерального закона о скорой помощи? Все нынешние безобразия (недофинансирование, плохой режим дня, жуткие условия на подстанции

цинской помощи. В Российской Федерации существуют регионы, где на местном уровне принимаются решения и законодательные акты, регулирующие все эти вопросы. Просто инициатива органов здравоохранения об улучшении ситуации со скорой помощью должна найти отклик среди депутатов Законодательного Собрания и Городской думы. От их позиции, от их понимания важности вопроса зависит многое. Насколько жизненно необходима населению высокоэффективная и качественная работа скорой помощи, вроде бы объяснять не надо: от нее зависит не столько здоровье, сколько сама жизнь наших граждан.

Ведь сегодня служба скорой медицинской помощи стала единственной службой, реально обеспечивающей общедоступность и бесплатность медицинской помощи.

Давно назрел вопрос о реформах в службе скорой помощи. Вы в Нижнем Новгоро-

медицинской помощи должна проводиться одновременно с реформой всего здравоохранения в стране. А в отдельно взятом регионе можно провести более-менее удачный эксперимент. В настоящее время реформирование здравоохранения идет: внедряются так называемые стационарозамещающие технологии (стационар на дому, дневной стационар), улучшается организация работы амбулаторно-поликлинической сети, службы скорой медицинской помощи.

Но все эти вопросы требуют достойного финансирования, а финансы - в руках народных избранников (и, следовательно, тех, кто их избирает, т.е. нас с вами).

В странах Западной Европы и Америки - другие модели здравоохранения. Они основаны на том, что больницы зарабатывают деньги на свое содержание сами. Естественно, их больницы прямо заинтересованы в увеличении количества обслуженных больных, часто, кстати, за счет качества лечения.

Уважаемые врачи скорой помощи. Ведь не все вызовы требуют непременно приезда бригады скорой помощи. Многие просто хотят сбить температуру, уснуть или вывести пьяного из белой горячки. Неужели ничего нельзя придумать, чтобы скорая ездила только по важным, неотложным делам, а не вытаскивала пьяных бомжей из под кустов. Пусть их милиция забирает. Она же борется с бомжами.

А.М.СЫСОЕВА, Н.Новгород.

- На мой взгляд, за необоснованный вызов должна бы вводиться материальная ответственность - как компенсация бюджетных затрат на выполненный вызов. Средствам массовой информации надо бы шире проводить разъяснительную работу среди населения о задачах и функциях службы скорой медицинской помощи. А пока мало кто знает, каковы показания к вызову бригады СМП, отсюда и необоснованные вызовы.

Фото Дмитрия МАРКОЗА.

ГОЛОВА ОДНА, А БОЛИТ ПО-РАЗНОМУ

Пожалуй, трудно найти человека, который хотя бы раз не мучился от головной боли. Очень многие причины могут ее спровоцировать. И то, что помогает одному, совсем не подходит другому.

СОСУДИСТЫЙ ТИП ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Этот тип боли связан с разными вариантами нарушения кровообращения в артериях и венах головы. Так, причиной может быть снижение тонуса артерий. Для данного состояния характерна так называемая пульсирующая головная боль. Наиболее часто это происходит на фоне повышенного артериального давления. И не зря давно замечено, что если помассировать виски, то боль стихает. Дело в том, что во время массажа происходит перекрытие русла артерий, что позволяет снизить давление крови внутри них.

Другой вариант сосудистого типа боли возникает при «спазме» артерий и снижении кровоснабжения головной области. Головная боль при этом может носить ломящий и тупой характер, восприниматься как ощущение сдавления, сопровождаться дурнотой, головокружением, потемнением в глазах. «Черными мушками» перед глазами.

Еще одним вариантом сосудистой является головная боль, связанная с недостаточностью кровоснабжения мозговых сосудов и затруднением венозного оттока. Больные испытывают

вания головы повязкой, обручем.

Боль может быть локальной (лоб, темя, шейно-затылочная область), но обычно быстро генерализуется, потому что напряжение одной мышцы передается другим мышцам. Головная боль мышечного напряжения может возникать по двум причинам. Во-первых, при раздражении центральной нервной системы, например во время стресса. Это могут способствовать гормональные сдвиги (например, при заболеваниях щитовидной желе-

Вот всегда так! Водки натрещкается только одна голова, а болят все.

ВНУТРЕННИЙ ТИП ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Для того чтобы понять причину подобных головных болей, нужно вспомнить, что внутри спинного и головного мозга циркулирует спинномозговая жидкость. Любые патологические процессы, нарушающие циркуляцию, проявляются головными болями.

При повышении внутричерепного давления головная боль носит распирающий характер, больные испытывают ощущение давления «из глубины мозга». Такая боль усиливается при натуживании, кашле, чихании и зависит от положения тела и головы.

Внимание!

Головная боль — это лишь внешнее проявление патологического процесса. И очень часто необходимо не только устранить головную боль, но и причину, приводящую к ней.

НЕВРАЛГИЧЕСКАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Этот тип боли обусловлен раздражением нервов головы. Нередко больные мучаются от невралгии часами или сутками. Боль, обычно пронизывающая, стреляющая, которая, «как молния» или «электрический ток», поражает больного. Второй отличительный признак — наличие на голове мест, притрагивание

к которым провоцирует приступ. Третий характерный признак — боль «отдает» в другие участки

головы или шеи. В большинстве случаев причиной болей является очаг патологической активности в тройничном нерве. Только невропатолог может помочь этим пациентам, назначая медикаменты, физиотерапию, игло-рефлексотерапию.

ГАЛЛЮЦИНАТОРНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Болевой очаг формируется в системе структур центрального психоэмоционального восприятия. Вместо конкретных определений (например, сжимающая, распирающая, пульсирующая) больной при описании боли прибегает к неопределенным характеристикам. При подобных ситуациях близким и родственникам больного необходимо убедить больного обратиться к медикам, поскольку депрессия может усилиться.

Анатолий АЛЕКСЕЕВ.
© «АиФ-Здоровье».

БРОНХИТ ?

Осложнение гриппа

Острый бронхит, или острое воспаление слизистой оболочки бронхов, может быть следствием любой респираторной вирусной инфекции. Мокрота при кашле не густая, слизистая, выделяется легко. Каких-либо специфических средств для лечения такого бронхита, кроме обычных, применяемых при ОРВИ, не требуется.

Если острый бронхит появляется на фоне инфекционного заболевания (спустя неделю и более от его начала), то это осложнение. Происходит это обычно так: вроде бы все хорошо, закрыт больничный, и вдруг — скачок температуры, сильный кашель... Оказывается, вирусы гриппа или ОРВИ так изменяют слизистую бронхов, что она перестает выполнять свою защитную функцию, и тогда обычно присутствующие здесь как бы в дремлющем состоянии стафило-

растения. 5 г корневища синюхи или первоцвета заваривают в стакане кипятка, настаивают 30 минут и пьют 3 раза в течение дня на протяжении 2 недель.

Разжижает мокроту и успокаивает кашель свежеприготовленный капустный сок с медом. На ночь полезно пить теплый напиток из сваренных в стакане молока 2-3 ягод инжира.

Хорошо попить отвар грудного сбора, алтея. Эффективное отхаркивающее средство — анисовое масло. Его принимают по 2-3 капли в ложке теплой воды или на кусочке сахара 4-6 раз в день.

Стоит вспомнить о таком давно проверенном средстве, как горчичники на область грудины и на спину (только не при высокой температуре!). Поскольку действие горчичников продолжается 2-3 часа, их можно ставить ежедневно.

няемых при бронхите, наиболее эффективны сумамед (азитромицин), аугментин, ампициллин, эритромицин.

Из сульфаниламидов врачи предпочитают комбинированные препараты, включающие в себя различные ингредиенты, усиливающие действие друг друга (бисептол, бактрим).

Еще одним вариантом сосудистого типа является головная боль венозной недостаточности. Она обусловлена избыточным кровенаполнением венных сосудов и затруднением венозного оттока. Больные испытывают тяжесть в голове и ощущение тупого распирающего. Одним из характерных симптомов головной боли венозной недостаточности является утренняя головная боль («тяжелая голова, как только утром открыл глаза»). Для данных пациентов характерны синюшность и отечность лица, в частности век (особенно нижних).

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Возникает при напряжении или сдавливании мышц головы. Больные испытывают ощущение стягивания.

В которых, напряжение мышц головы возникает при заболеваниях глаз, ушей, придаточных полостей носа, а также при шейном остеохондрозе.

Головная боль мышечного напряжения может сопровождаться ощущением дурноты, головокружения. Больным неприятно причесывать волосы, носить головной убор. Неотступность головной боли делает больных раздражительными, они плохо переносят громкие звуки, яркое освещение, снижаются память и работоспособность.

Помимо медикаментозного лечения, хороший эффект могут оказать методы местного воздействия: лидокаиновые блокады, физиотерапия, иглорефлексотерапия. А в случае заболевания глаз, придаточных полостей носа, ушей - обязательно лечение у соответствующих специалистов: окулиста или отоларинголога.

При остром бронхите появляется на спад инфекционного заболевания (спустя неделю и более от его начала), то это осложнение. Происходит это обычно так: вроде бы все хорошо, закрыт бронхит, и вдруг - скачок температуры, сильный кашель... Оказываются, вирусы гриппа или ОРВИ так изменяют слизистую бронхов, что она перестает выполнять свою защитную функцию, и тогда обычно присутствующие здесь как бы в дремлющем состоянии стафилококки, пневмококки и прочие болезнетворные микроорганизмы активизируются, вызывая воспаление слизистой. Так развивается эта форма острого бронхита. Чаще такое случается с теми, кто не любит лечиться, предпочитая перенести болезнь на ногах и бессистемно заглатывая подвернувшиеся лекарства.

Пей отвар, не пожалеешь

Хорошо помогают термопсис, бромгексин, мукодин. Весьма полезно использовать

соображения. Эффективным средством является анисовое масло. Его принимают по 2-3 капли в ложке теплой воды или на кусочке сахара 4-6 раз в день.

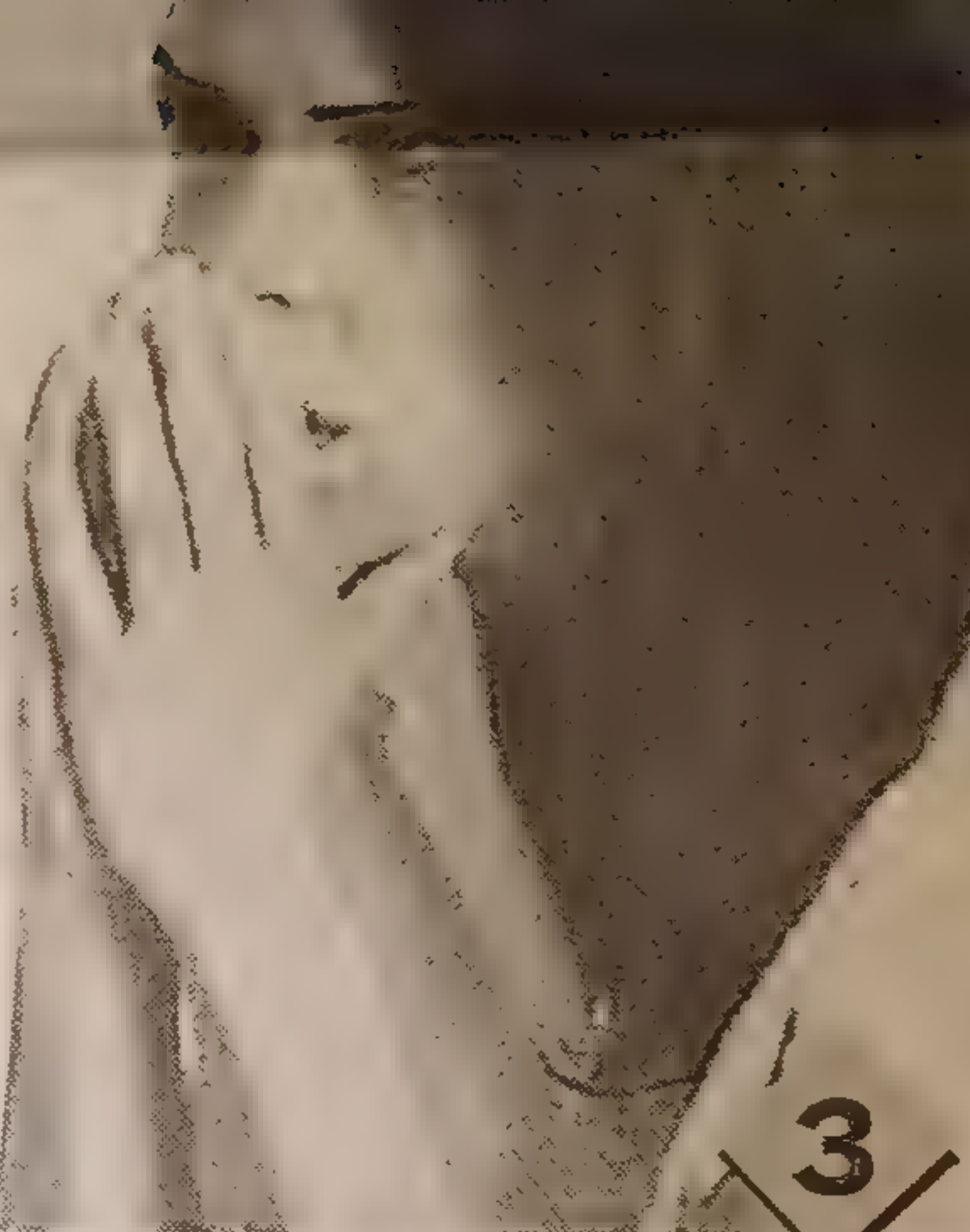
Стоит вспомнить о таком давно проверенном средстве, как горчичники на область грудины и на спину (только не при высокой температуре!). Поскольку действие горчичников продолжается 2-3 часа, их можно ставить ежедневно.

Лекарство - только от врача

Что касается антибиотиков и сульфаниламидов, к которым больные давно питают самые нежные чувства и принимают порой без всяких на то оснований, их должен назначать врач.

Нельзя произвольно и продлевать прием лекарств - при чрезмерном поступлении антибиотиков или сульфаниламидов в организм они способны подавить полезную микрофлору кишечника и вызвать дисбактериоз.

Среди антибиотиков, приме-



3

Народные средства при стенокардии

ЛУК И ЧЕСНОК. При ишемии и стенокардии применять в любом виде ежедневно и постоянно.

БОЯРЫШНИК. Настои и отвары из цветков и плодов боярышника (особенно в смеси с шиповником 1:1). 2 стол. ложки сырья залить кипятком (0,5 л), настоять 2 часа. Пить по рюмке 3 раза в день за полчаса до еды.

ЦВЕТКИ И ЛИСТЬЯ ЛАНДЫША. Настой: 1 стол. ложка сухих цветков на 300 мл кипятка. Настоять 1 час, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

ПУСТЫРНИК. Принимают настои и отвары из листьев и цветков.

ЛЕЩИНА. 1 стол. ложку измельченных и высушенных листьев и коры залить стаканом кипятка. Настоять 2 часа. Пить по 2 стол. ложки 3-4 раза в день.

МЕЛИССА. Чайную ложку мяты залить стаканом кипятка. Настаивать полтора часа, процедить. Пить по полстакана два раза в день.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ. Столовую ложку листьев мяты залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по полстакана три раза в день до еды.

АСТРАГАЛ ПУШИСТОЦВЕТКОВЫЙ. В виде настоя с успехом используют при хронической сердечной недостаточности, сопровождающейся тахикардией, стенокардией, отеках и др. заболеваниях. Настой: 1-2 ст. ложки травы настаивают 2 часа в стакане кипятка и принимают (можно с медом по вкусу) по 2-3 ст. ложки настоя 3-5 раз в день до еды.

«Грудная жаба»

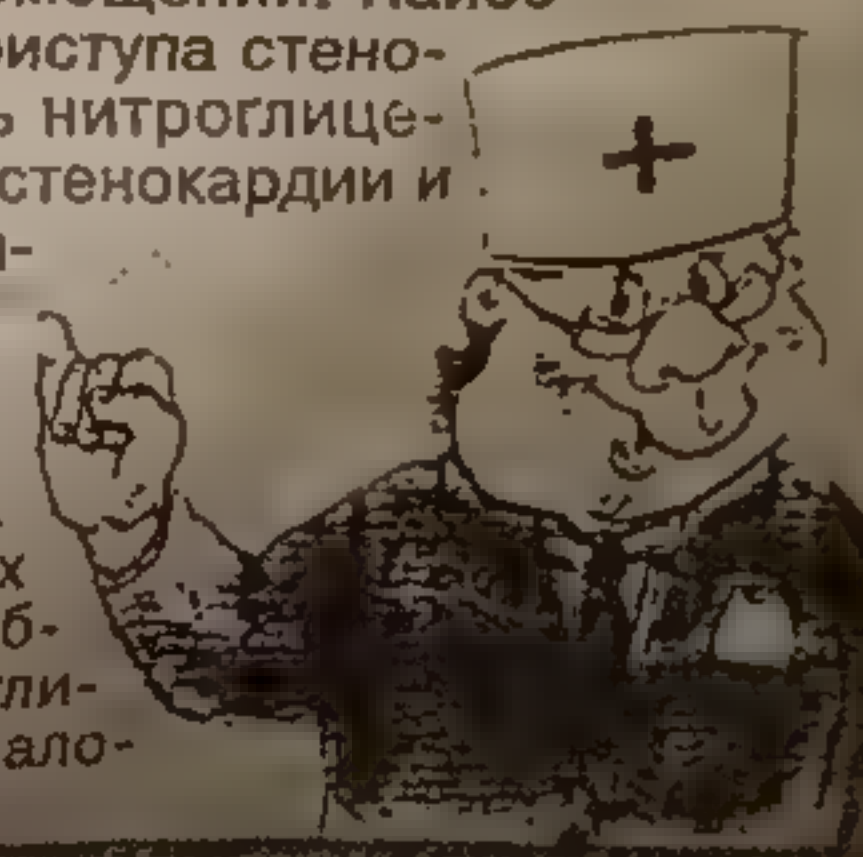
Стенокардия - одно из наиболее частых проявлений ишемической болезни сердца, приступ внезапной боли в груди. Имеет четко выраженное время возникновения и прекращения: при ходьбе после еды или с тяжелой ношей, при беге, подъеме в гору, резком встречном ветре. Боль располагается чаще за грудиной, иногда - в области шеи, сердца, руках, надплечье, в нижней челюсти или зубах. Боль давящая, сжимающая. Одновременно повышается АД, кожа бледнеет, покрывается испариной, пульс неровный.

Почему она бывает?

Причина стенокардии - нарушение кровообращения в артериях сердца, пораженных атеросклерозом. Это либо сосудистый спазм, либо слипание венечной артерии на участке с атеросклеротической бляшкой.

Способы остановить боль

По возможности больной должен быть уложен или усажен, тесную одежду необходимо расстегнуть (галстук, ремень брюк), обеспечить достаточный приток воздуха в помещении. Наиболее надежным средством для купирования приступа стенокардии является нитроглицерин. Принимать нитроглицерин можно и нужно в самом начале приступа стенокардии и не ждать, когда боль станет нестерпимой. Привыкания к нитроглицерину не наступает и никогда вреда организму он не приносит. В том случае, если через 1-3 мин. эффекта не наступает, целесообразно принять вторую таблетку. В некоторых случаях при тяжелых приступах стенокардии больные принимают до 7-10 таблеток нитроглицерина. В сочетании с нитроглицерином можно использовать корвалол или вало-кордин (30-40 капель).





МУЖ - КОРОЛЬ,

ЖЕНА - ПАРЛАМЕНТ

Кто глава семьи? Как наладить пошатнувшиеся отношения? О чем разговаривать с мужем? Эти вопросы часто задают люди психологам. Вот что говорит московский психолог Марина ДЕЙНЕВА:

- Знаете, я традиционалистка. Я не верю в равенство полов ни как психолог, ни как женщина. Вы Войновича почитайте - у него эта психология русской женщины отлично прорисована. Наша женщина прежде всего ориентирована на семью. Приходят клиентки - так это же точно про них: что имеем, не храним, потерявши - плачем. Вот они жалуются на то, что муж у них плох, что отношения в семье все хуже и хуже. А между прочим, почти все в семье зависит от женщины. Например, многие почему-то считают, что женщина достаточно проявлять интерес к внутреннему миру мужчины только во время ухаживания. А с мужем разговаривать надо! Говорят, мужчина любит глазами. Не совсем так: он любит еще «ушами любит». Он может разговаривать с ними, но только в том, что касается любви.

полный желудок и пустые... - ну в общем он должен быть сексуально удовлетворен.

Мужчины - сильная половина - биологически, генетически - лидеры. Поэтому сегодня, когда много женщин работают в бизнесе, приносят домой солидную зарплату, одна из основных ошибок жены - перенос модели поведения с работы на семью. Женщинам один совет: руководите где угодно, но в семье оставьте мужу хотя бы иллюзию лидерства.

Я считаю, оптимальный строй для семьи - конституционная монархия. Муж - король, а жена - парламент. Король принимает решения, но парламент может наложить вето. Демократия, особенно такая, как у нас, в семье противопоказана. А самый страшный тип - феминистка отечественного толка. Одно из пациенток

Известно, что успехи в постели - чуть ли не главный предмет мужской гордости. А любой провал или неудача на этом фронте - самая уязвимая точка его психики. Если подобное фиаско он потерпел именно с тобой, главное - не задеть самолюбие твоего мужчины. Прислушайся к советам сексологов, чтобы знать, как вести себя в этой непростой ситуации.

Затруднения с эрекцией, особенно в первую ночь, - дело житейское. Мужчина вполне может быть чем-то очень встревожен. Как правило, во второй раз все получается прекрасно. Женщина часто не осознает, как сильно может страдать мужчина от приступа «сценического страха», и терзается вопросами: «Что я не так делаю? Может, я слишком толстая? Наверное, его что-то раздражает».

Не злись...

По законам цепной реакции она начинает сердиться на партнера, раздражаться, а в иных случаях даже повышать голос. Мужчине же в такой ситуации нужна поддержка, а отнюдь не презрение.

Главное, чтобы мужчина перестал нервничать. В такой ситуации серьезная озабоченность с твоей стороны будет только во вред. Продолжай делать то, что доставляет удовольствие тебе, - целовать, ласкать и, конечно же, хвалить. Важно дать ему понять, что это тебе приятно. Когда он увидит, что для тебя главное - не сам половой акт, а близость с ним, что тебе нравится его тело и его ласки, возможно, «оцепенение» пройдет и тогда тебя ожидает вполне заслуженное наслаждение. Если все-таки

ТЫ И Я



ПРОВАЛ? БЕЗ ПАНИКИ!

заболевания, побочного действия лекарственных препаратов или невротических нарушений.

Иногда эрекция у мужчин пропадает уже во время близости. Только-только ты разошлась, и вдруг... Как правило, в такой ситуации партнера охватывает паника. Ни в коем случае не нужно задавать вопросы типа: «Что случилось? Ты что, много пил?» Как выйти из положения и утешить в такую минуту? Самое лучшее - снять напряжение, переключить его внимание на что-то нейтральное. Можно, например, сказать, что ты обожаешь, когда тебе массируют спину или ступни ног.

Тем самым ты подаришь ему тайм-аут, возможность преодолеть панику. Опять же нужно обязательно дать понять, что он тебя по-прежнему волнует. Когда он

что самая распространенная фобия среди мужчин - боязнь оказаться не на высоте, не оправдать надежд.

Этот страх дезорганизует и кое-какие физиологические функции, в том числе может нарушить эрекцию.

Пять советов

- Возможно, действия твоего партнера тебя недостаточно возбуждают. Вместо того, чтобы без конца говорить ему об этом, тактично покажи, как доставить тебе максимум удовольствия.

- Да, многим мужчинам нравятся инициативные, энергичные женщины, но не следует слишком настойчиво утверждать свое верховодство. В конце концов, большинство мужчин предпочитают считать, что все в их власти, все от них зависит, даже если на самом деле не так.

- Вы провели не одну ночь вместе, достаточно узнали друг друга, и ты думаешь, что можно поделиться воспоминаниями о былых любовниках, поспрашивать кое-какие подробности. Ни в коем случае! Никогда не обсуждай свой предыдущий сексуальный опыт с мужчиной, который тебе дорог.

- Если тебе в первый раз показалось, что предмет гордости

твоего возлюбленного несколько не дотягивает до геркулесова, воздержись от словечек вроде «какой миленький», «симпатичный» и т.п. - подобные эпитеты могут быть поняты как синонимы понятия «маленький».

- Допустим, ты дала себе слово никогда не симулировать оргазм. И все-таки, когда в



будет тебя ласкать и целовать, вырази свою благодарность. Нет необходимости использовать все врожденные задатки к притворству и инсценировать мощный оргазм, но своевременные блаженные вздохи и томные стоны способны творить с мужской психикой чудеса.

Мужчина способен получать

вполне достаточно проявлять интерес к внутреннему миру мужчины только во время ухаживания. А с мужем разговаривать надо! Говорят, мужчина любит глазами. Не совсем так: они ведь тоже «ушами любят». Только разговаривать с ними надо не о себе, а о нем, любимом и ненаглядном.

Мужчина - психосоциальная система, замкнутая сама на себя. И если женщина проявляет к нему интерес, любит его, его друзей, его работу, его собаку и его рубашку - от такой муж. никогда гулять не будет. Разумеется, это не значит, что надо полностью раствориться в нем. Просто мужчина будет рядом с женщиной до тех пор, пока он ей интересен. Есть такая американская поговорка: у мужчины всегда должен быть

строй для семьи - конституционная монархия. Муж - король, а жена - парламент. Король принимает решения, но парламент может наложить вето. Демократия, особенно такая, как у нас, в семье противопоказана. А самый страшный тип - феминистка отечественного разлива. Одна из пациенток совершенно серьезно заявила: «Я, говорит, прониклась идеями равноправия и не могу с мужем спать, так как то, что он мной «владеет», противоречит моим принципам». То есть полный финиш! Мы порекомендовали ей перевернуть его на спину и «владеть» самой сколько угодно в полном соответствии с принципами мирового феминизма! Вот вы зря смеетесь - она, между прочим, ушла с просветленным лицом!

Экстра-пресс.

вать, ласкать и, конечно же, хвалить. Важно дать ему понять, что это тебе приятно. Когда он увидит, что для тебя главное - не сам половой акт, а близость с ним, что тебе нравится его тело и его ласки, возможно, «оцепенение» пройдет и тогда тебя ожидает вполне заслуженное наслаждение. Если все-таки любимому не удастся раскрепоститься, можно сказать ему что-то вроде: «Я уверена, что все получится. Только обязательно сегодня. А сейчас давай примем вместе ванну с лавандой». Или предложить что-то еще, приятное обоим и не требующее пресловутой эрекции.

Временная импотенция может, конечно, объясняться и состоянием здоровья. Если «не получается» три, четыре ночи, то ему лучше обратиться к врачу, чтобы исключить вероятность какого-либо

будет тебя ласкать и целовать, выкажи свою благодарность. Нет надобности использовать все врожденные задатки к притворству и инсценировать мощный оргазм, но своевременные блаженные вздохи и томные стоны способны творить с мужской психикой чудеса.

Мужчина способен получать наслаждение от секса и без оргазма, особенно если он будет знать, как тебе с ним приятно.

И не обманывай

Конечно, бессмысленно врать партнеру, что тебе с ним в постели великолепно, когда на самом деле это совсем не так. Но в любом случае нужно относиться к мужчине с пониманием, говорить ему, что можно сделать, чтобы вам обоим было хорошо.

Из многолетних сексологических исследований явствует,

ти твоего возлюбленного не-сколько не дотягивает до геркулесова, воздержись от словечек вроде «какой миленький», «симпатичный» и т.п. - подобные эпитеты могут быть поняты как синонимы понятия «маленький».

- Допустим, ты дала себе слово никогда не симулировать оргазм. И все-таки, когда в иной раз твой мужчина спросит с беспокойством в голосе, достигнута ли искомая цель, отвечай с осторожностью. Почувствовав, что не удовлетворил тебя, он может впасть в то самое состояние, которое называется синдромом неоправданных ожиданий.

Если эти советы покажутся тебе банальными, стоит подумать над такой аналогией: в сексе, как и в спорте. Человек показывает лучшие результаты, когда он уверен в победе.

© «Пикант-ревью».

Образ жизни при стенокардии

Для тех, кто курит, самое важное, что можно сделать, - это бросить курить. Дым повышает уровень углекислоты в крови, и она вытесняет кислород. И поскольку при стенокардии артерии забиты и сердце отчаянно требует кислорода, то курение - самое худшее, что только может быть для сердца.

Более того, сигаретный дым заставляет кровяные пластинки слипаться, усугубляя блокаду частично забитых артерий. И последнее, но весьма важное обстоятельство: дым снижает действие любого лекарства, которое вы принимаете.

Еда: меньше соли, меньше жира, меньше калорий. Даже одна единственная слишком жирная, слишком соленая трапеза может вызвать приступ стенокардии, потому что давление резко повышается.

Поменьше мяса, рыбы или птицы! Обжаривайте его в обезжиренном, полезном для сердца мононенасыщенном масле (подобном оливковому) или полиненасыщенном масле (подобном овощному маслу), с большим количеством овощей;

Ограничьте ежедневное потребление всех масел до 5-8 чайных ложек и употребляйте только мононенасыщенные или полиненасыщенные масла.

Исключите богатые холестерином субпродукты, такие как печень, почки или сердце.

Ешьте только обезжиренные или с 1%-ным содержанием жира молочные продукты. И осторожно при выборе сыров! Некоторые сыры с высоким содержанием жира очень соленые.

Увеличьте ежедневное потребление свежих фруктов и овощей и ешьте больше круп, особенно полезны овсяные отруби, которые снижают

уровень холестерина.

Внимание!

Исследования показали, что уровень смертности среди больных стенокардией, которые бросили курить, в 2 раза ниже уровня смертности среди тех, кто продолжает курить.

Тренируйте тело

Физические упражнения являются хорошим средством для ослабления стресса. Кроме того, они помогут вам согнать вес. И стресс, и излишний вес - противники здорового сердца. Они также уменьшают частоту сердечных сокращений и понижают давление крови, что в свою очередь уменьшает потребность в лекарствах.

Принимайте 1 таблетку аспирина в день. Для тех, кто страдает стенокардией покоя (разновидность стенокардии, приступ которой может произойти, даже если вы не напрягаетесь, например во время отдыха или сна), аспирин может стать спасительным средством, т.к. предотвращает начальную активацию механизма образования сгустков крови в системе кровообращения.

Если у вас бывают приступы стенокардии ночью, приподнимите изголовье кровати на 8-10 см. Сон в таком положении позволяет большему количеству крови притекать к ногам и не так много ее возвращается по суженным артериям к сердцу.

Если у вас все-таки начался приступ стенокардии ночью, сядьте на край кровати и спустите ноги на пол. Это равноценно действию таблетки нитроглицерина. Если вы не почувствуете, что симптомы быстро исчезают, тогда примите лекарство.

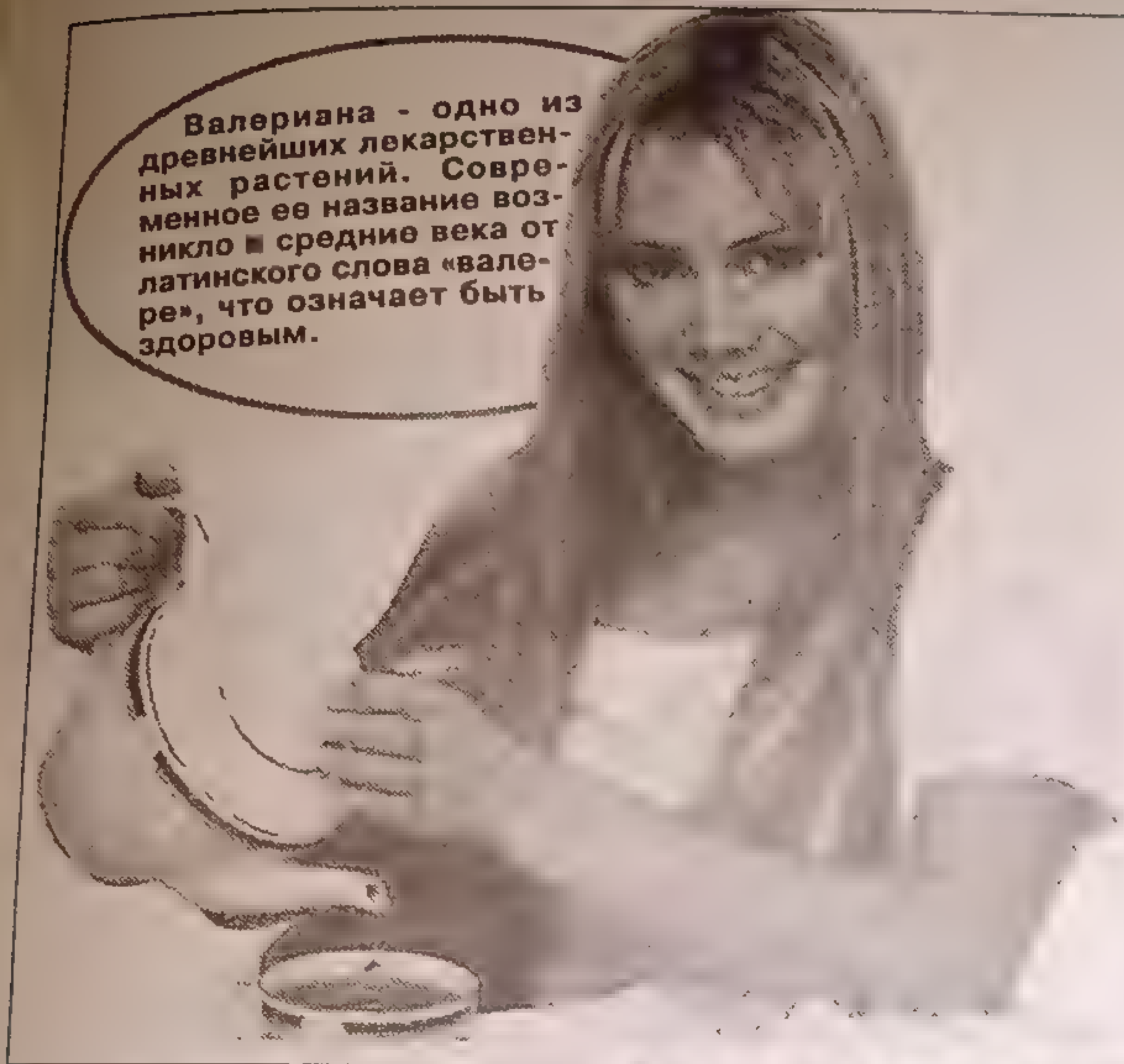
Важно!

Немедленно обратитесь к врачу, если:

- вы делали определенные физические упражнения, и у вас не было стенокардии, но теперь, когда вы делаете эти упражнения, у вас начинается стенокардия;
- стенокардия начинается у вас при меньшей физической нагрузке, чем раньше;
- у вас была стенокардия напряжения (приступы начинались только при нагрузке), а теперь у вас развилась стенокардия покоя (приступы могут случиться во время отдыха).

Еще одним тревожным признаком является боль, которая длится 15-20 минут. Она может быть сигналом коронарной недостаточности, крайней формой стенокардии покоя. Считайте это поводом для немедленного обращения к врачу.

Валериана - одно из древнейших лекарственных растений. Современное ее название возникло в средние века от латинского слова «валере», что означает быть здоровым.



В качестве лекарственного сырья у валерианы используют корневище с корнями. Сырье сушится и хранится в матерчатом мешочке в сухом помещении не менее 3 лет, не теряя свои лечебные свойства.

Валериана лекарственная оказывает очень многостороннее действие на человека. Она расширяет коронарные сосуды, усиливает желчеотделение и моторную функцию кишечника, оказывает регулирующее и успокаивающее влияние на нервную систему и сердечную деятельность.

Разнообразные лекарственные средства из валерианы (настой, настойка, отвар, экстракты, капли) применяют как успокаивающее при бессоннице, нервном возбуждении, истерии, переутомлении, неврозах со спазмами и сердцебиениями, нейродермитах. Препараты валерианы рекомендованы при эпилепсии, астме, коронарной недостаточности с болевыми синдромами, пороках сердца, функциональных запорах. Употребление валерианы при лечении улучшает функции щитовидной железы.

УДЕЛИТЕ МЕСТО ВАЛЕРИАНЕ

Болгарские специалисты советуют для лучшего сохранения летучего эфирного масла столовую ложку измельченного сырья заливать стаканом холодной кипяченой воды и настаивать 24 часа, а затем принимать по 2-3 столовые ложки после еды.

Чтобы приготовить успокоительный чай, берут 1 часть корней валерианы, 2 части листьев мяты и 1 часть шишек хмеля и тщательно перемешивают. Одну столовую ложку этой смеси заливают двумя стаканами кипятка и настаивают 30 минут, затем процеживают и принимают по полстакана 2 раза в день.

В народной медицине для лечения используют и свежие корни валерианы. Для этого берут немного свежего корня (сохранить который можно очень долго в погребе во влажном песке), растирают его на мелкие частицы и несколько раз нюхают пе-



ВЫРАСТИМ НА ДАЧЕ

та. При передозировке возможны сонливость, чувство подавленности, снижение работоспособности. Указанные явления исчезают при отмене препарата. При применении значительных доз валерианы необходимо также учитывать, что это растение способно повышать свертываемость крови.

АГРОТЕХНИКА

Вырастить валериану на дачном участке не сложно, но надо учитывать ряд ее биологических особенностей.

Это растение влаголюбивое, но способно переносить и длительную засуху. В то же время участки заболоченные и с зас-

тойными водами для ее выращивания не пригодны. Она светолюбива, но хорошо растет и в полутени. Всходы валерианы не повреждают кратковременные заморозки, а взрослые растения отличаются высокой зимостойкостью. Наиболее высокие урожаи корней она дает на хорошо окультуренных рыхлых почвах.

Основной способ размножения валерианы - семенами. Причем высевать их можно ранней весной, летом или под зиму. Летний посев (в конце июля - начале августа) пригоден для тех районов, где во второй половине лета выпадает значительное количество дождей. Лучший срок подзимнего посева - конец октября - начало ноября. Глубина заделки семян на легких почвах - 2-3 см, на суглинистых - 1-1,5 см.

Для повышения урожая корней и улучшения их качества необходимо систематически

ПЧЕЛЫ ВОЮЮТ С БОЛЕЗНЯМИ

Самое первое руководство по апитерапии - лечению продуктами пчеловодства и пчелоужалением - был составлен египетскими жрецами почти 4 тысячи лет назад. Но, как показывают археологические раскопки, сколько существует человечество, столько оно использует мед, прополис, маточное молочко, пыльцу, воск, пчелиный яд для лечения самых разных заболеваний. О лечении пчелопродуктами рассказывает врач Григорий Анатольевич ГРИГОРЕНКО.

- Многие из нас эпизодически лечились продуктами пчеловодства, делая это скорее интуитивно, по совету знакомых, - мед, пыльца, пчелиный яд, - ничего о методиках лечения по сути не зная. А каков ваш подход к лечению каждого конкретного больного?

- Строго индивидуальный. Если у вас, к примеру, заболевание печени - то пыльца, маточное молочко принимаются по особым схемам вовнутрь. При аденоме назначается отвар тел пчел. В период реабилитации после инфаркта или инсульта особенно хорошо действует пчелиный хлеб, который способствует рассасыванию гематом, выводит шлаки, латает сосуды. В области гинекологии успешно лечится эрозия шейки матки тампонами с прополисом. Прополис - это вообще уникальный природный антибиотик, причем, в отличие от таблеток, его можно применять длительно, он не нарушает микрофлору кишечника. Прополис также очень эффективен при таких инфекциях, как хламидиоз, уреаплазмоз и других заболеваниях половой сферы.

После лечения медом, прополисом, пыльцой, пчелиным хле-

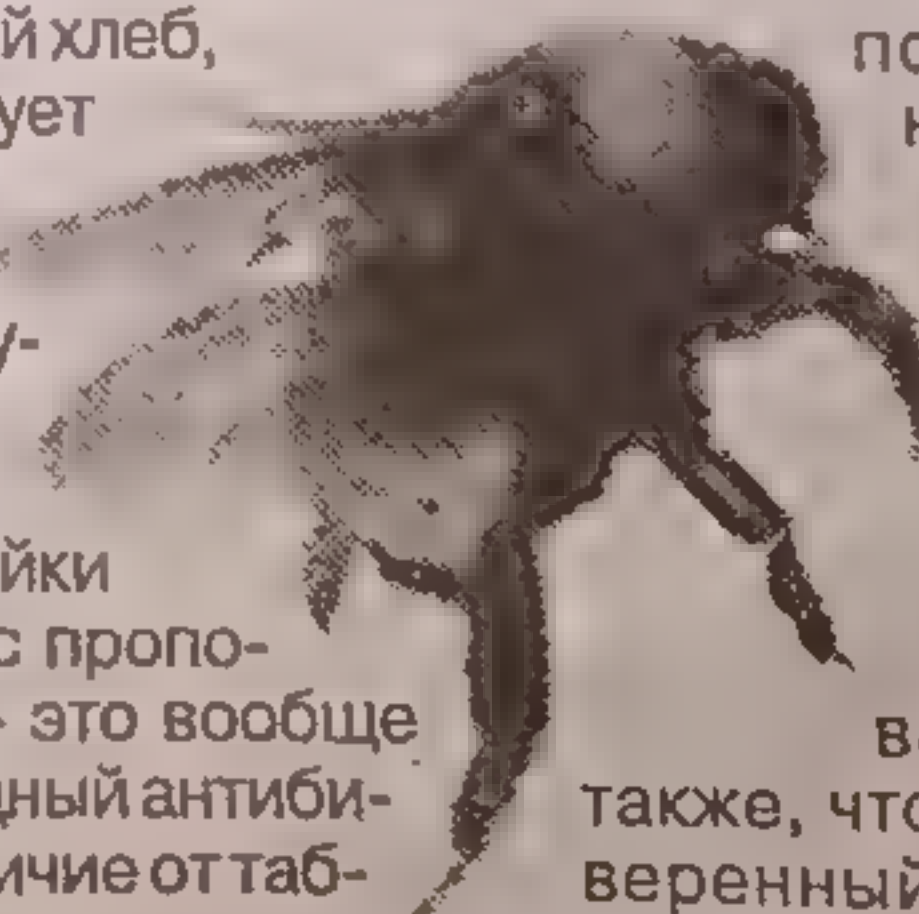
бном, рахит, отставание в развитии. Да даже онкологические больные начинают чувствовать себя гораздо лучше после удаления опухоли, лучевой и химиотерапии, если поддерживать их организм медом, прополисом, пыльцой и другими пчелопродуктами!

- Долгожители Кавказа на протяжении всей своей жизни едят мед, пыльцу, пчелиный хлеб...

- И в этом - один из секретов их долголетия. Вообще же главное достоинство продуктов пчеловодства в том, что они повышают иммунитет, нормализуют обмен веществ, препятствуют преждевременному старению, в общем, в целом оздоравливают и омолаживают организм и качественно улучшают вашу жизнь. Помните

также, что это природный, проверенный веками метод лечения. Но самое главное, апитерапия не дает никаких побочных эффектов - ведь это лекарство, которое создала сама природа.

- Значит ли это, что если, например, мед употреблять, что называется, бочками, мы гарантированно избавимся от всех недугов?



...рени, спастических запорах. Установлено благоприятное действие валерианы при лечении нарушений функции щитовидной железы.

ЛЕЧЕБНЫЕ НАСТОИ И ЧАИ

Для приготовления настоя валерианы берут одну столовую ложку сухих измельченных корней, заливают стаканом кипятка и нагревают на водяной бане 15 минут. Затем охлаждают, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доливают кипяченой водой до первоначального количества. Принимают по 2-3 столовые ложки после еды. Настой хранят в прохладном месте не более двух суток.

...валерианы. Для этого берут немного свежего корня (сохранить который можно очень долго в погребе во влажном песке), растирают его на мелкие частицы и несколько раз нюхают перед сном. Такой прием действует эффективнее, чем принятие 15-20 капель валерианы. Поступают и так: свежие корни укладывают в мешочки из марли и подвешивают в комнате над кроватью. От них распространяется густой запах, который оказывает успокаивающее действие.

КОМУ НЕЛЬЗЯ?

Но у валерианы есть и противопоказания к применению. Длительно принимать препараты валерианы не следует, так как это вызывает нарушение функций желудочно-кишечного тракт-

...дей. Лучший срок подзимного посева - конец октября - начало ноября. Глубина заделки семян на легких почвах - 2-3 см, на суглинистых - 1-1,5 см.

Для повышения урожая корней и улучшения их качества необходимо систематически удалять цветоносные побеги по мере их появления, срезая верхнюю малооблиственную часть цветоносного стебля. Хороший результат в этом плане дает весеннее окучивание растений.

Семена валерианы лекарственной высылает Л.И.САЛОМАНОВА.

423550, Татарстан, г.Нижнекамск, пр.Строителей, 32, кв.38.

Г.ФОМИН, кандидат сельскохозяйственных наук, г.Энгельс Саратовской области.

...длительно, он не нарушает микрофлору кишечника. Прополис также очень эффективен при таких инфекциях, как хламидиоз, уреаплазмоз и других заболеваниях половой сферы.

После лечения медом, прополисом, пыльцой, пчелиным хлебом и другими пчелиными лекарствами приходит в норму нервная система, восстанавливается сон, налаживается сексуальная жизнь, вообще весь организм как бы возрождается заново. Мы также успешно справляемся и с проблемами бесплодия, увеличиваем количество молока кормящих мамочек, улучшаем состояние кожи после родов (например, нами разработаны методики, способствующие рассасыванию образовавшихся после родов растяжек и рубцов). А у детишек успешно лечатся

...ния. Но самое главное, аллергия не дает никаких побочных эффектов - ведь это лекарство, которое создала сама природа.

- Значит ли это, что если, например, мед употреблять, что называется, бочками, мы гарантированно избавимся от всех недугов?

- Все, что слишком, может и навредить. Вы, наверное, слышали, что мед обязательно надо пить разведенным в горячем молоке, чае. А ведь это неверно! В горячей жидкости все лечебные свойства меда сходят на нет, это по сути пустые калории. Мед лучше есть, только рассасывая во рту. И так же в лечении прополисом, пыльцой, пчелиным ядом и т.д. Во всем нужна мера, и лучше все-таки не заниматься самолечением, а получить консультацию специалиста.

Беседовала С.ВАСИЛЬЕВА.

Народные средства от мочекаменной болезни

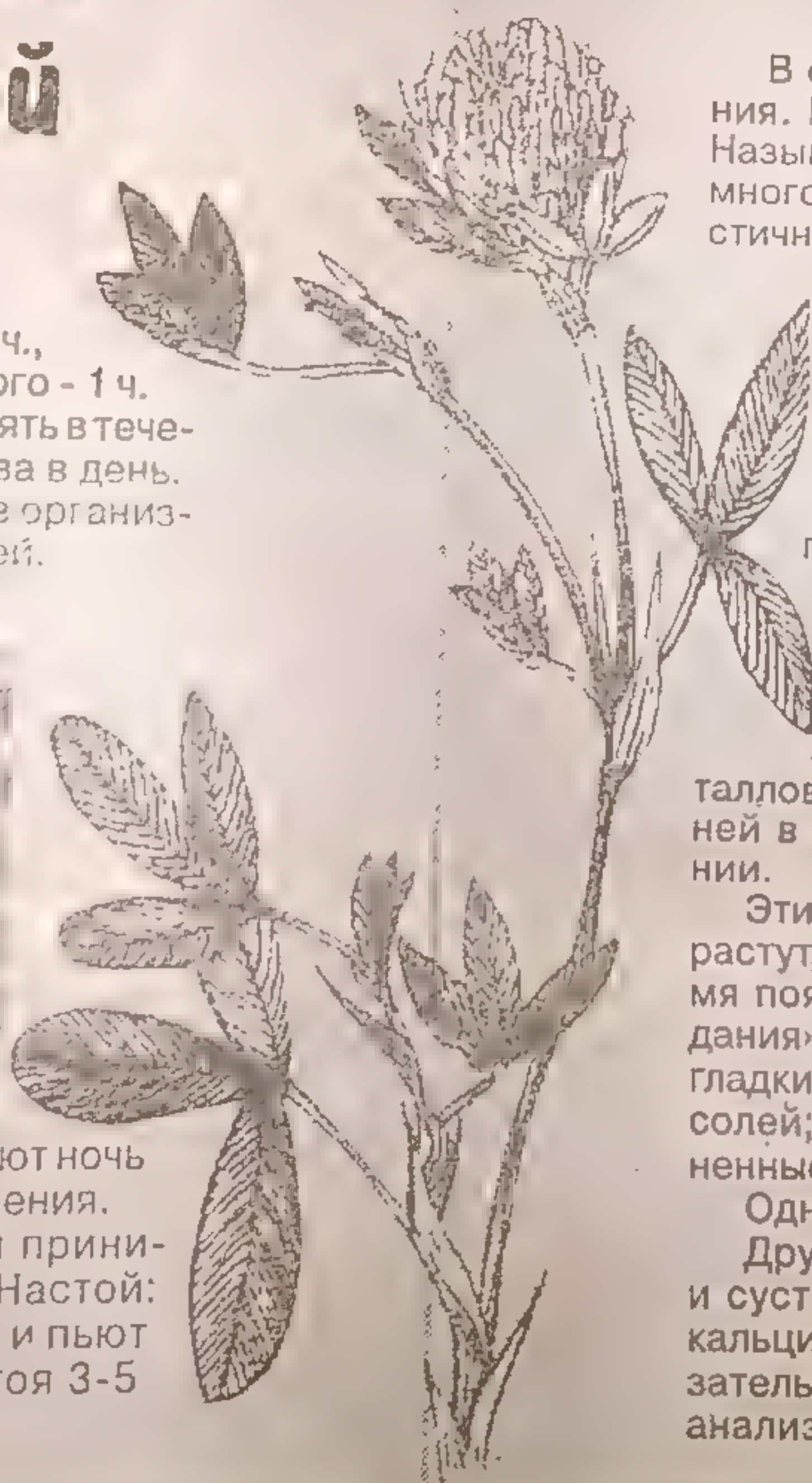
Цветки василька синего - 1 часть, трава почечного чая - 1 ч., цветки бузины черной - 1 ч., плоды фенхеля обыкновенного - 1 ч. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день. Ягоды или сок винограда способствуют выведению из организма мочевой кислоты и препятствуют образованию камней.

Семена

дыни столовой в виде настоя принимают внутрь при камнях в почках и мочевом пузыре, положительный результат достигается достаточно быстро. Настой: стакан истолченных семян настаивают ночь в 3 л теплой кипяченой воды и пьют как воду, без ограничения.

Молодые (глейкие) листочки березы в виде настоя принимают внутрь при воспалении почек и мочевого пузыря. Настой: 2-3 ст. ложки листьев настаивают 2 часа в 0.5 л кипятка и пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Молодые листья (глейкие) в виде настоя принимают внутрь при воспалении почек и мочевого пузыря. Настой: 2-3 ст. ложки листьев настаивают 2 часа в 0.5 л кипятка и пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Листья смородины черной - 1 часть, трава лапчатки гусиной - 1 ч., цветки клевера лугового - 1 ч., трава медуницы мягчайшей - 1 ч. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 10 мин., охладить и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.



Камни в почках

В отличие от драгоценных эти камни дарят не радость, а страдания. Носят их и в почках, и в мочеточниках, и в мочевом пузыре. Называется сия напасть мочекаменной болезнью. Заболевание это многопричинное. Факторы, провоцирующие его возникновение, частично являются объективными, а частично зависят от нас самих.

Отчего они появляются?

Мочевые камни образуются из-за нарушения водно-солевого обмена, а также из-за нарушения функций желез внутренней секреции, регулирующих его. Часто - при питании преимущественно продуктами с большим содержанием минеральных солей, при застое мочи в выводящих путях вследствие различных болезней. Все эти факторы способствуют образованию в моче кристаллов солей, находящихся в ней в растворенном состоянии.

Эти кристаллы постепенно растут, и через какое-то время появляются «камни страдания»: бугристые бурые оксалаты - из щавелевокислого кальция; гладкие, лимонного или красноватого цвета ураты - из мочекислых солей; рыхлые белые фосфаты - из фосфорнокислых солей; удлиненные, похожие на кораллы карбонаты, - из углекислого кальция.

Одной из многих причин является наследственность.

Другая распространенная причина - травмы, туберкулез костей и суставов, ампутация конечностей. При этом нарушается обмен кальция и фосфора. В таких случаях для профилактики нужно обязательно заниматься лечебной физкультурой и раз в месяц делать анализ мочи.

При пиелонефрите микробы разлагают мочевину на углекислоту и аммиак, «защелачивая» мочу, и тем самым снижают растворимость солей, которые осаждаются на измененном воспалением почечном эпителии.

ОЧЕНЬ СЛАДКАЯ ЯГОДКА ОПЯТЬ

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Можно начать бегать по утрам, можно заняться йогой или сесть на диету. Но если на душе у вас при этом будет пасмурно, то вы вряд ли станете долгожителем. Позитивное мироощущение - вот что реально продлевает жизнь, к тому же позволяет прожить ее в здоровом уме. К такому выводу вновь приходят американские медики. Это один из опубликованных итогов 15-летнего исследования процесса старения и возникновения болезни Альцгеймера.

Мне уже за пятьдесят, жена немного моложе, но только недавно она начала заниматься «сексуальной революцией» в постели. Всегда довольно спокойная, никогда не западающая даже на красивых мужиков, вдруг как будто сошла с ума. Секс ей подавай и утром, и вечером, и ночью... Такое впечатление, что мучает ее страшная жажда. А как изменилось ее отношение ко мне: то ласковая-ласковая, то бурная-бурная, как водопад... Не успею прийти с работы домой, как начинает хватать меня за разные места, сама раздевается, ведет в ванную, и начинаются эротические игры прямо в воде с мочалкой и мылом... Я не сопротивляюсь, приятно, знаете ли, что на старости лет жена стала буйной эротоманкой с необычными для нее позами и движениями. Я, как говорят молодые, в отпаде, порой себя не узнаю: откуда только силы у меня берутся... Ничего не понимаю...

Владимир Иванович,
57 лет.

ные изменения организма, функции чувствительных органов остаются контактными. Правда, необходимое для раскрутки время увеличивается от 30 секунд до 3-5 минут. Тем не менее секс в этом возрасте становится более приятным, чем всегда.

Многие из немолодых женщин, отвечая на вопросы сексологов, определяли оргазм как существенную часть сексуального опыта и говорили, что он стал более интенсивным, чем в молодости. Более того, зрелые партнеры умеют наслаждаться своей наготой, стараются доставить удовольствие друг другу, что приносит им большую радость. Они не стесняются быть активными и разно-

образными в сексе, если нужно, использовать увлажнители и вибраторы... И страсть по силе воздействия становится обоудной.

Только не забывайте, что половой акт лишь часть ухаживания. Важна интимная игра между вами. Забота, участие, прикосновения, поцелуи, объятия - все это остается в силе. Даже если ваше тело не так молодо и прекрасно, как раньше. Что поделаешь - любви все возрасты покорны.

© «Мир новостей».



Проделанная работа - заслуга профессора Кентуккского университета Дэвида Сноудона и его коллег. Источником ценнейшего научного материала стала расположенная в штате Миннесота община монахинь - бывших учительниц. С согласия «школьных сестер», как они себя называют, ученый-невролог регулярно исследует состояние их здоровья, истории болезни, личные биографии и в конце концов непосредственно мозг, когда кто-то из пожилых женщин уходит в мир иной. Всего стать «подопытными» согласились 678 монахинь, сознавая это как миссию служения человечеству.

Проштудировав 180 автобиографий, которые женщины написали, когда им было чуть более 20 лет, профессор Сноудон установил, что наиболее жизнерадостные в среднем живут дольше, чем «сестры», подверженные унынию. Преимущество это составляет до 10 лет. По словам Сноудона, о продолжительности жизненного пути человека можно

судить по тому, насколько активно в своем жизнеописании он употребляет такие слова, как «счастье», «радость», «любовь», «надеюсь», «доволен».

Как утверждает ученый, на основе анализа умственной деятельности и настроений совсем еще молодого человека можно «на 85-90 проц.» предсказать, поразит ли его через 60 лет недуг

стресс, которому он подвергает свой организм».

Ощущение счастья и надежды, подчеркивает Сноудон, - это как раз то состояние ума, которое содействует «благоденствию» тела. И наоборот, указывает он, «патологические эмоции, такие, как депрессия или враждебность, могут стать причинами болезни». Теория Сноудона заключается в том, что гнев, ненависть, чувство беспокойства оказывают «кумулятивное воздействие» на человеческий организм. Иными словами, на протяжении десятилетий они как бы накапливаются в человеке. Печальным итогом такого процесса могут стать сердечно-сосудистые заболевания, инсульт и та же болезнь Альцгеймера.

Болезнь эта, известная также как старческий атеросклероз, считается бичом стареющего американского общества. В настоящее время она диагностирована у 4 млн. американцев, а к середине столетия число страдающих болезнью Альцгеймера возрастет в США до 14 млн. Исследование профессора Сноудона, похоже, указывает по крайней мере один из путей к тому, как избежать подобной участи на склоне лет. Одним словом, еще раз: чаще улыбайтесь, люди...

Конечно, далеко не каждый ученый муж согласится со столь упрощенным подходом. Однако в целом научные круги США на исследование о монахинях прореагировали позитивно и без под-

Возраст - не помеха для наслаждения. Сексуальная активность человека длится до конца жизни. Стереотипное представ-

Возраст - не помеха для наслаждения. Сексуальная активность человека длится до конца жизни. Стереотипное представление о жизни женщины среднего или пожилого возраста, лишенной эротических игр, исчезает по мере того, как продолжают ее сексуальные стремления. Менопауза отнюдь не конец женского либидо и сексуальных потребностей. В каком-то смысле ваша партнерша в этот непростой и для нее физиологический период имеет преимущество перед вами: она сильнее и ярче реагирует на зов природы, в то время как у вас способность испытывать эрекцию и оргазм с годами уменьшается. У нее же, несмотря на гормональ-

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА НЕОГРАНИЧЕННА?

Максимальная продолжительность жизни постепенно растет, и исследователи заявляют, что, возможно, она не имеет предела, сообщает BBC.

Сначала ученые полагали, что предел человеческой жизни - 120 лет, и никто не может прожить больше. Но тот факт, что долгожители сейчас стали старше своих предков, говорит о том, что в принципе продолжительность жизни человека неограниченна. Ученые анализировали даты рождения и смерти в Швеции за последние 240 лет и обнаружили, что возраст долгожителей медленно, но верно увеличивается. Среди родившихся в 1756 году самым старым был человек, умерший 1857-м в возрасте 101 года. В 1990-х годах возраст долгожителей в Швеции составил 108 лет.

InfoArt.

деюсь», «доволен».

Как утверждает ученый, на основе анализа умственной деятельности и настроений совсем еще молодого человека можно «на 85-90 проц.» предсказать, поразит ли его через 60 лет недуг, подобный болезни Альцгеймера.

«Это вполне согласуется с более ранними исследованиями, показывающими, что люди, выражающие более позитивные взгляды на жизнь в ходе тестов, определяющих тип их личности, имеют больше шансов прожить дольше, чем те, которые настроены более пессимистично, - пишет исследователь. - Чем оптимистичнее настроен человек, тем меньше

как избежать подобной участи на склоне лет. Одним словом, еще раз: чаще улыбайтесь, люди...

Конечно, далеко не каждый ученый муж согласится со столь упрощенным подходом. Однако в целом научные круги США на «исследование о монахинях» прореагировали позитивно и без подчеркнутого пессимизма. То есть, по теории Сноудона, совершенно правильно. «Исследование интересное и важное, - вынес заключение помощник директора Национального института проблем старения Ричард Сазмэн. - На мой взгляд, очередной вывод о том, что оптимизм позволяет прогнозировать долгожительство и даже способствует ему, приведет к значительному углублению изысканий в данной области».

Юрий Кирильченко, корр. ИТАР-ТАСС, НЬЮ-ЙОРК.

Если у вас камни в почках:

• **ПЕЙТЕ МНОГО ЖИДКОСТИ.** Независимо от того, какого рода у вас камень, в значительной степени самой важной профилактической мерой является увеличение потребления воды. Вода разводит мочу и предотвращает высокие концентрации тех солей и минералов, которые взаимодействуют и образуют камни.

• **КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОСТУПЛЕНИЕ КАЛЬЦИЯ.** Из всех почечных камней 92% состоит из кальция или его солей. Если врач говорит, что основу вашего камня составлял кальций, вы должны пересмотреть количество про-

дуктов, богатых кальцием, - молока, сыра, масла и других, которые вы едите ежедневно. Идея состоит в том, чтобы не исключить, а ограничить потребление пищи, богатую кальцием, в вашей диете.

• **ПРОВЕРЬТЕ СВОИ ЖЕЛУДОЧНЫЕ ЛЕКАРСТВА.** Распространенные антациды содержат чрезвычайно высокое количество кальция. Если у вас кальциевый камень и вы принимаете антацид, проверьте его состав по аннотации на коробке с лекарством, чтобы убедиться, что он не содержит кальция. А если содержит, то выберите другой препарат.

• **НЕ ЕШЬТЕ СЛИШКОМ МНОГО ПИЩИ, БОГАТОЙ ОКСАЛАТАМИ,** то есть такие продукты, как фасоль, свеклу, чернику, клубнику, чечевицу и чай.

Ведите активный образ жизни. Вы склонны к образованию кальциевых камней, не сидите сиднем целый день и не ждите, чтобы они образовались. Выходите на прогулку или покатайтесь на велосипеде: активная деятельность способствует поступлению кальция в кости из крови.

Не злоупотребляйте солью и такой пищей, как копченое мясо, жареный картофель и твердые сорта сыра.

Веские причины обратиться к врачу

- Если у вас когда-то был камень в почке и вы снова испытываете боль.
- Любая интенсивная боль и/или кровь в моче.
- Если у вас вышел камень, вы должны отдать его врачу на лабораторный анализ. Установление состава камня поможет вам в будущем предупредить образование других камней.

Кроме того:

• **ЕШЬТЕ ПИЩУ, БОГАТУЮ ВИТАМИНОМ А.** Независимо от вида камней витамин А необходим для того, чтобы держать в порядке внутреннюю оболочку мочевого тракта и способствовать снижению образования камней.

• **ПРОКОНТРОЛИРУЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ВИТАМИНОВ С И D.** Большое количество витамина С (более 3-4 г в день) может усилить образование оксалата и увеличить риск появления камней. Маловероятно, чтобы вы могли потреблять так много витамина С с пищей (для этого нужно было бы съесть 37 апельсинов в день), поэтому если вы принимаете дополнительно витамины, то прекратите принимать их. Избыточное количество витамина D может привести к избытку кальция во всем организме.

Внимание!

В случае почечной колики нужна срочная медицинская помощь. Чтобы снять боль, можно выпить 1-2 таблетки баралгина, но-шпы или любого анальгетика, приложить к пояснице теплую грелку или принять ванну с температурой воды 37 - 39°C.

БЫВАЕТ ЖЕ...

Жительница небольшого польского городка Калиша Барбара Роля все свои 72 года живет в буквальном смысле между жизнью и смертью

МЕЖДУ ЖИЗНЬЮ И СМЕРТЬЮ

За свою жизнь везучая полячка 127 раз чудом избежала смерти в самых разных обстоятельствах.

Впервые она должна была погибнуть в трехлетнем возрасте. За окном квартиры, где девочка жила с родителями и бабушкой, на огромном старом дереве весело распевали птички. Малышке захотелось поближе. В комнате в тот момент не оказалось никого из взрослых; одной минуты хватило Барбаре на то, чтобы приставить к подоконнику стульчик, взобраться

на него. С фатической неспешностью она шагнула в проем, распахнутого в том же доме на первом этаже, они выбрасывали порожние картонные коробки из-под разных

она перебежала улицу на красный свет, на Барбару несся «роллс-ройс». И вот тогда-то, в самый последний момент (улица замерла и оцепенела) у машины отвалилось переднее колесо, и она закувыркалась по газону. Владельца «роллс-ройса» отправили в больницу с тяжелыми травмами.

Во время оккупации Польши в Барбару надумал стрелять почти в упор пьяный эсэсовец - у него заклинило автомат. Она побывала в четырех авиационных и семи автомобильных катастрофах, под ней 12 раз проваливался пол и лестничные ступеньки, а однажды обвалился и целый пролет каменной лестницы.

В списке иных происшествий, случившихся с ней, есть взрывы газа и пожары, бандитские нападения и утонувшие прогулки

Стара как мир вера в то, что взгляд может обладать таинственной губительной силой. Боязнь сглаза сегодня усугубили экстрасенсы, убеждая в скрытых возможностях биоэнергетики. Как же распознать дурной глаз, какими методами от него защититься?

Может, послали порчу?

Не только мифы, легенды, религиозные своды всех народов мира приписывают взгляду возможность воплощать злой умысел. Даже великие врачи и мыслители прошлого верили в магию дурного ока.

В средние века был составлен список болезней, вызываемых сглазом. У взрослых это худоба, опухоли, паралич, судороги, меланхолия, слепота, импотенция, бесноватость, прожорливость, а у детей - бессонница, кошмары, головные боли, эпилептические припадки, чахотка. Взрослые, на которых наслали порчу, проявляют беспокойство, испытывают безосновательный страх. Их выдает желтоватый или серый цвет лица, они чувствуют боли в желудке, рвоту, часто потирают руки. Для детей симптомами сглаза считались внезапная бледность, похудение, хилость, слабый или неравномерный пульс, жар, потливость, отсутствие аппетита.

У разных народов называются различные признаки тех людей, которые обладают дурным глазом. В славянском фольклоре недобрыми очами считались косые, черные, чрезмерно выкатившиеся или глубоко запавшие. Во все времена опасались уродливых старух. Впрочем, давно замечено, что сглазить, и тем самым навредить ближнему, способен практически любой человек.

Как сградить себя от сглаза

Значит ли это, что нельзя ограждать себя от дурного глаза? Вовсе не так. Ведь и инфекция распространена повсюду, а заболевают далеко

МЕСТЬ ДУРНОГО ГЛАЗА

предохраняясь от порчи? Он основан на той же вере в магическую силу слюны.

Из глубокой древности пришло убеждение в том, что дурные чары смываются водой. Лучшим средством считалась «серебряная» вода - та, в которую бросали серебряную монету. На Руси от болезней, приписываемых сглазу, рекомендовалось на утренней заре отправиться к ключу, в зачерпнутую воду положить несколько горячих углей, частичку печной глины, щепоть соли и опрыскивать или облить ею больного с приговором: «С гуся вода, с тебя - худоба». Защитной силой от сглаза наделяли огонь. В Европе спасались от ведьмовской силы пламенем трех свечей. Один из обычаев предписывал дважды обойти человека с зажженной свечой, ограждаясь от чародейского влияния.

Против злой магии

Особенно действенным средством против злой магии считалась соль. По старым поверьям перед ней все ведьмы бессильны. Мешочки с

прожилками, применяли как средство от сглаза, а также для лечения эпилепсии, сомнамбулизма, улучшения зрения.

На левой руке носят от сглаза топазы. Древнеегипетские маги применяли яшму. Бирюза также ограждает от дурного глаза, а кроме того предупреждает от опасности. Она меняет цвет, когда на ее владельца нацелены дурные очи. От их воздействия ограждают также кораллы, янтарь, малахит. Особое значение оккультисты придавали хрусталу. Кстати, пристрастие к хрустальной посуде объясняется не только ее красотой, но и способностью защитить от порчи и избавлять от болезней.

Важную роль играют и цвета амулетов. Самые древние магические цвета - голубой и красный. Сложнее с желтым цветом. Замечено, что человек, чувствительный к оккультным влияниям, ни за что не наденет желтую одежду и вообще чувствует себя неуютно в окружении желтых предметов.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

№37, сентябрь 2001 года

ХОТИТЕ -
ВЕРЬТЕ ...

ВСЕ МОЖЕТ БЫТЬ

...приставит к подоконнику детский стульчик, взобраться наверх и затем...

Спасли ее фактически неряшливые владельцы магазина, расположенного в том же доме на первом этаже: они выбрасывали на улицу порожние картонные ящики и коробки из-под разных товаров, и вовремя не убрали их. Барбара попала на самую верхушку мусорной горы и съехала по ней, постепенно затормаживая, как с обычной горки.

Этот случай был легко объяснен с точки зрения законов физики. В дальнейшем те, кто пытался трактовать события из жизни пани Роли, постоянно становились в тупик. В десять лет Барбара, торопившаяся в школу, попала под велосипед. На тяжелом, с жесткой рамой и острыми подкрылками «Дуксе» ехал гражданин весом свыше центнера. Отвернуть он не успел. В результате - сломанная рука, нога и два ребра, а также сотрясение мозга. У гражданина Барбара же подняла портфель, отряхнула с него пыль и заторопилась на уроки. В двенадцать лет

автомобильных катастрофах, под ней 12 раз проваливался пол и лестничные ступеньки, а однажды обвалился и целый пролет каменной лестницы.

В списке иных происшествий, случившихся с ней, есть взрывы газа и пожары, бандитские нападения и утонувшие прогулочные катера, лавины в горах и обвал потолка в комнате, падение многотонной хрустальной люстры в Варшавском оперном театре, крушение двух поездов, падавшие с крыш по вине разгильдяев-строителей кирпичи...

Старушка не фантазирует: на каждый случай у нее есть газетные заметки или письменные, нотариально заверенные показания нескольких свидетелей.

Психиатры не раз комплексно изучали душевное состояние везучей полячки. Как отразились на ней все трагические эпизоды жизни? Выяснилось - никак: дай Бог любому из нас иметь в ее годы такие уравновешенность, ясность мышления и цепкую память, помноженные на философский подход к проблемам бытия и его превратностям.

Как оградить себя от сглаза

Значит ли это, что нельзя оградиться от дурного глаза? Вообще не так. Ведь и инфекция распространена повсюду, а заболевают далеко не все. Также и с дурным глазом. Способы предохраниться от него основаны на многовековом опыте. Вообще-то главное в профилактике сглаза - не вызвать чью-либо зависть. Поэтому осторожные родители, к примеру, стараются, чтобы их ребенок ничем не кичился в окружении сверстников. А укоренившийся у нас обычай трижды сплюнуть через левое плечо,

Против злой магии. Особенно действенным средством против злой магии считалась соль. По старым поверьям перед ней все ведьмы бессильны. Мешочки с

Предохраниться от сглаза легче, чем от него избавиться. Вызванные им болезни нельзя вылечить с помощью обычных лекарств. Колдун может устранить причины зла, но надо помнить, что порча, переносится из тела одного человека, проникает к другому. Поэтому лучше самостоятельно использовать древние народные средства, о которых рассказывалось в этой статье, - растения-оградители, амулеты, пламя свечи, очистительную силу воды и другие, проверенные веками средства.

солью носили при себе, бросали щепоть соли в очаг, посыпали ею домашний скот. Кстати, отсюда родился и обычай встречать гостей хлебом-солью, поскольку, попробовав ее, человек теряет чародейскую силу.

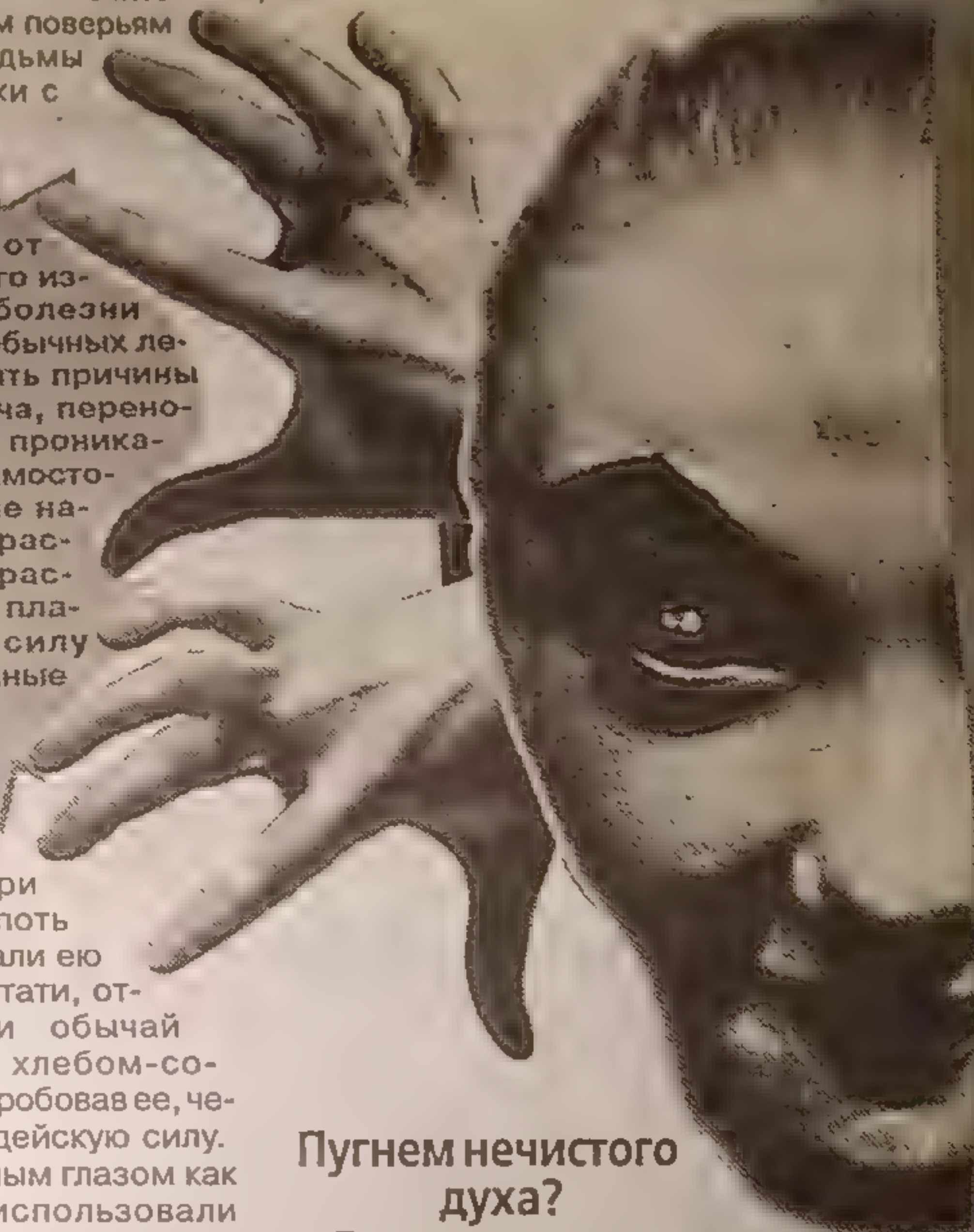
В борьбе с дурным глазом как мощное оружие использовали руку. Самым простым способом спастись от сглаза было вытянуть вперед обе руки и повернуть их ладонями к тому, кого опасались. Защитными считались жесты с вытянутым указательным пальцем. Особенно оберегал от сглаза показ тривиальной фиги. Делали даже специальные амулеты в форме фиги.

Если вам кажется, что рядом обладатель дурного глаза, подержитесь за что-нибудь железное. Ряд предметов из железа обладает более сильным защитным действием, чем сам металл, - это нож, кинжал, топор, серп, замок, гвоздь, игла. Ключи широко использовали как амулет уже этруски и древние египтяне. Один из самых распространенных амулетов - подкова, издавна считается символом женских половых органов, которые, как и изображение фаллоса, защищают от порчи и колдовства.

Талисманы и амулеты

Особое место среди талисманов занимают самоцветы. Агаты, особенно черные с белыми

одежду и вообще чувствуют себя неуютно в окружении желтых предметов.



УНИКАЛЬНЫЙ СЛУЧАЙ: МОЗГ, СТАВШИЙ ЯДЕРНЫМ КОТЛОМ

3 июня 1978 года Анатолий БУГОРСКИЙ - руководитель научной группы Института физики высоких энергий - проводил исследования на ускорителе частиц, внутри которого по 20-километровому подземному каналу несется поток частиц огромной плотности и напряженности. Неожиданно около пяти вечера возникла неполадка внутри канала. Устранить ее вызвался Анатолий. Свинцовая дверь, ведущая в чрево ускорителя, открылась. Бугорский и двое сопровождающих, быстро преодолев опасный лабиринт, проникли в камеру.

Провожатые остались у входа, а Анатолий заглянул в трубу ускорителя. На исправление поломки ушло всего несколько секунд, но, когда физик уже собирался выпрямиться, он увидел перед глазами ярчайшую белую вспышку. В этот момент никто не знал, что случилось невероятно. Четырехуровневая система защиты не сработала.

На доклада официальной комиссии по расследованию аварии.

...Пучок протонов энергией семьдесят миллиардов электровольт прошел через голову Бугорского по примерной траектории: затылочная область, среднее ухо, барабанная полость - и вышел над челюстной ямкой к мягким тканям крыла носа.

История человека, «простреленного» синхротроном. Такого больше нигде и никогда не было!

Протонный поток прожиг в голове Анатолия отверстие, по сечению примерно равное телефонному кабелю. На мгновение его мозг превратился в ядерный котел. Излучение «на выходе» было в 300 раз больше, чем на чернобыльском реакторе в момент аварии.

По всем законам физики страшный луч должен был испепелить голову Анатолия. Но произошло еще одно чудо: физик остался жив и со своей удивительной дыркой был доставлен в

московскую больницу для атомщиков. Врачи с удивлением разглядывали сквозное отверстие в его голове - ничего подобного им видеть не доводилось!

Компьютерная томография показала: луч выжег в мозгу Анатолия ровный канал. Мощность луча была настолько велика, что сама собой произошла бескровная хирургическая операция по удалению части мозга. Клетки, попавшие в пораженную область, мгновенно сгорели, кровеносные сосуды в месте обрыва «заварились»...

Сегодня, по прошествии почти 20 лет, рентгенограммы до сих пор показывают, что канал, прожженный лучом в его голове, внутри мозга сохранился.

Впрочем, невероятные события в жизни Анатолия не прекратились. Спустя три года после выхода из больницы он с успехом защитил диссертацию.

Еще через полтора года в семье Бугорских родился здоровый и веселый сынишка.

Константин ФИЛ, Владислав СЛАВИН, Протвино - Москва. («С-И»). «Республика Саха».

Пугнем нечистого духа?

Прекрасным средством от ведьмовства всегда считался шум. С его помощью нетрудно обратиться в бегство всякую нечисть и предотвратить ее зловерные дела. Для отпугивания ведьм достаточно даже щелчка пальцев или лая собаки. Обезопасить себя можно и другим способом - трижды постучав по столу, дереву или стене. Отпугивание ведьм и злых духов - главное древнее назначение детских погремушек, о чем нынешние родители не имеют представления. А вот свистом можно вызвать как злых, так и добрых духов, поэтому с ним надо быть поосторожней.

Очень пугливы колдовские силы к звону металла, особенно колоколов и колокольчиков. Поэтому бубенцами украшали конскую сбрую, оберегая себя в путешествии от порчи. Отправляясь из дома, вы вряд ли возьмете с собой колокольчик. А вот ключи всегда при вас. Подозревая неладное, позвоните ими - это также оградительные звуки.

Евгений ГОЛЬЦМАН

МЕДЫ
СОВЕТУЮТ...ГОРОСКОП ВАШЕГО
ЗДОРОВЬЯ

18 СЕНТЯБРЯ, ВТОРНИК

Замечательный день для начала новых дел. Облегчается диагностика заболеваний. Сегодня хорошо проводить ответственные операции, начинать длительные циклы лечения и очистки организма. В медицинском плане никаких противопоказаний нет.

19 СЕНТЯБРЯ, СРЕДА

Активный день. Благоприятны физические нагрузки, занятия спортом, энергетические, жесткие методы врачевания. Противопоказано голодание, однако нагрузку на почки следует ограничить. Сегодня можно лечить зубы, делать косметические операции. Сны могут сбываться.

20 СЕНТЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

Напряженный в эмоциональном плане день: не перегружайте нервную систему. Уязвима нижняя часть спины, область таза, мочевого пузыря. Возможны обострения радикулита. Сегодня можно лечь в больницу. Сны могут нести важную информацию.

21 СЕНТЯБРЯ, ПЯТНИЦА

День восстановления энергетического потенциала. Сегодня не следует голодать, т.к. вся съеденная пища «сжигается», уходя на подпитку эфирного и астрального тела. Рекомендуется отдать предпочтение овощам, рыбе, нежирным сортам мяса.

22 СЕНТЯБРЯ, СУББОТА

Неплохой день для консультации с психологом, психиатром. Можно лечить заболевания не-

НЕВРЕВ

Очень может быть, что носитель прозвища Невря был исключительным правдолюбом. Однако не исключено, что в основе фамилии слово невр (вариант - Невров), представитель древнего славянского племени.

НЕЕЛОВ

В костромских говорах неела - неудача; в старину этим словом означали человека неудачливого, нерасторопного.

НЕЖДАНОВ

Наши предки помимо официального имени, присваиваемого



ЩИ ЛЕНИВЫЕ

600 г свежей капусты, 1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 репа, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 столовые ложки муки, соль по вкусу, 2 л мясного бульона, 1/2 стакана сметаны.

Сварить мясной бульон. Пока он варится, мелко нашинковать луковицу и обжарить до золотистого цвета на сливочном масле.

Кочан капусты очистить, снять верхние листья, вырезать кочерыжку и нарезать капусту крупными кусками. Затем опустить капусту в кипящий мясной бульон, дать ему вновь закипеть, вынуть куски капусты и переложить их в другую кастрюлю с обжаренным луком. Лук и капусту

в церкви при крещении, обычно давали своим чадам еще и имена внутрисемейные, например: Неждан - нежданный, Нечай - нечаянный. Так появились фамилии: Нечаев, Одинцов (одинокый), Поздnev, Позднеев, Позднов, Позднышев, Поздняков, Позняков (поздний ребенок).

НЕМЧИНОВ

Немчин, немец - не обязательно житель Германии, как мы называем их сейчас. Немцем в старину для русского человека был любой иноземец, чужак, потому что он не говорил по-русски, был как бы немой. Немец - и есть немой. Варианты: Немцов, Немчинин, Немушкин.

НЕСТЕРОВ

От крестильного Нестор - вернувшийся на родину (греч.) - произошли еще фамилии: Нестерин, Несторов.

НОВИКОВ

Одна из самых распространенных фамилий могла быть образована несколькими путями: новик - 1) княжеский прислужник, паж; 2) новобранец, новичок; вновь поступивший в должность, на службу, принятый в пай, артель, общество, братство. Новик - молодой месяц.

В силу родовых традиций дворяне исконно ставили ударение в этой (и некоторых других

фамилиях) на последнем слоге - Новиков.

НОВОКРЕЩЕНОВ

Фамилию присваивали тем, кто оставлял старую веру - мусульманство, иудаизм, буддизм и принимал православие. Родственные фамилии: Новокшенов, Новокшенов, Новокшенов.

НОСКОВ

Фамилия настолько привычная, что трудно даже вообразить, что образована она вовсе не от слова носок - короткий чулок. В документах она появилась в XV-XVI вв. - ну какие уж тут носки... Было прозвище или мирское имя Носко, а вообще-то носок - это всего лишь нос. Конопатый, короткий, длинный, курносый, орлиный, крючковатый, красивый - словом, какой-нибудь особенный носок сделался основой для прозвища и фамилии.

НУРИЕВ

Русифицированная турецкая фамилия (вариант - Нуреев) арабско-мусульманского происхождения означает: Светлый. Это одно из девяти имен, принадлежащих Аллаху.

СМЕХО-
ТЕРАПИЯ

Хирург вернулся с охоты. Коллеги спрашивают, как он провел время.

- Неудачно. За неделю никого не убил. Лучше бы в больнице остался да сделал дюжину операций.

ХИРУРГ
ВЕРНУЛСЯ
С ОХОТЫ...

- Ну что же, я считаю, что Вы в превосходном состоянии...

Больной уходит, мгновение спустя раздается грохот. Вбегает доктор - пациент мертв.

ПРИШЛИ
ЭЛЕКТРОННЫЕ
РУКИ

Одиннадцатилетняя Даймонд Экселл, родившаяся без рук, впервые смогла обнять свою мать. Это стало возможно благодаря тому, что американский инженер Иван Йегер и специалист по протезированию Юджин Сильва разработали для нее механические руки, сообщает Associated Press.

Эти руки выполняют необходимые движения и управляются нервными импульсами, идущими к мышцам туловища. Сокращение мышц спины вызывает разгибание суставов, а напряжение мышц передней стенки грудной клетки - сгибание.

Два датчика на ремнях, удерживающих руки на туловище, позволяют переключать управление тремя суставами. Запястье может поворачиваться в любую сторону, а локти устроены так, чтобы при ходьбе руки двигались как на-

К СОЖАЛЕНИЮ,
ДОРОГАЯ,
МЕДИЦИНА ЭТО...

...соединенная пища «сжигает-ся», уходя на подпитку эфирного и астрального тела. Рекомендуется отдать предпочтение овощам, рыбе, нежирным сортам мяса.

22 СЕНТЯБРЯ, СУББОТА

Неплохой день для консультаций с психологом, психиатром. Можно лечить заболевания нервной системы, а также легких. Полезны медитации, занятия йогой. Повышена чувствительность носоглотки: исключите воздействие на нее раздражающих запахов.

23 СЕНТЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Осеннее равноденствие. Солнце вступает в созвездие Весов. Возрастает риск подхватить простуду, ангину или другую инфекцию, передающуюся воздушно-капельным путем. Также не следует перегружать печень - откажитесь от тяжелой, жирной пищи.

24 СЕНТЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Благоприятный день для лечения и очистки желудка и кишечника. Сегодня полезно голодание. Будьте осторожны с лекарствами: они сегодня могут оказывать парадоксальное воздействие на организм. Будьте осторожны с огнем!

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ◆ Болезнь Бехтерева
- ◆ Профилактика рака толстой кишки
- ◆ Дерматит
- ◆ Чайный гриб
- ◆ Упражнения при остеохондрозе

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Радищева, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Редакционная группа, тел./факс 34-88-22
E-mail: reklama@idnpres.nnov.ru

...тистого цвета на сливочном масле.

Кочан капусты очистить, снять верхние листья, вырезать кочерыжку и нарезать капусту крупными кусками. Затем опустить капусту в кипящий мясной бульон, дать ему вновь закипеть, вынуть куски капусты и переложить их в другую кастрюлю с обжаренным луком. Лук и капусту залить процеженным бульоном, чтобы он едва прикрывал капусту, и поставить на слабый огонь тушиться. Когда капуста будет наполовину готова, положить в кастрюлю нарезанные дольками репу, морковь и сельдерей. После того как овощи размягчатся, добавить в кастрюлю оставшийся процеженный бульон, положить нарезанное кусками мясо, накрыть крышкой и варить примерно полчаса.

В конце варки заправить щи сметаной и дать еще раз бульону закипеть.

Цыпленок фаршированный

Цыпленок, 100 г масла, 200 г белой булки, 3 яйца, 2 луковицы, 120-125 г куриной печени, 100 г свежих грибов, соль, перец, зелень петрушки.

Поджарить грибы с луком, добавить мелко нарезанную куриную печень, посолить, приправить перцем и зеленью петрушки. В фарш положить размоченную в молоке белую булку и мелко нарезанные яйца, все перемешать. Наполнить фаршем цыпленка, увязать шпагатом брюшко, крылья и лапки, затем обжарить на сковороде и довести до готовности в духовке.

Ягоды с медом

500 г ягод (по сезону), 200 г меда, 1/2 стакана измельченных ядер орехов.

Готовить за 2 часа до подачи. Чистые ягоды положить в посуду, залить медом, посыпать рублеными орехами.

Хирург вернулся с охоты. Коллеги спрашивают, как он провел время.

- Неудачно. За неделю никого не убил. Лучше бы в больнице остался да сделал дюжину операций.



С ОХОТЫ...

- Ну что же, я считаю, что Вы в превосходном состоянии... Больной уходит, мгновение спустя раздается грохот. Вбегает доктор - пациент мертв.

- Сестра, - кричит доктор, - быстро берите его за ноги.

- Зачем?

- Мы должны его развернуть так, как если бы он входил в кабинет, а не выходил из него.

Инфекционная больница, звонок в палату:

- Алло, это ваш лечащий доктор.

- Здравствуйте, доктор,

ну что там у меня?

- Мы обнаружили у вас чуму, холеру, СПИД, гепатит и еще много по мелочам.

- Ой, лечите же меня скорее!

- Да, мы вот вам прописали блинную диету.

- Блинную диету? Как это?

- Ну, это блины утром, блины днем и блины вечером.

- А это поможет?

- Я не знаю, поможет это или нет, но это единственное, что пролезает к вам под дверь.

«ПЕРЛЫ»

Не люблю женщин, знающих себе цену, - у меня нет таких денег!

Склероз хорош тем, что забываешь про все остальные болезни.

Терпимость - малоприятное подозрение, что другие в конце концов могут быть правы.

Сколько гостей не корми, он все равно напьется.

Как быстро летит время: не успел проснуться, а уже опоздал на работу.

Если мужчина женится, потому что пора, значит, уже поздно.

Однажды Карлсон застрял в форточке - так и был изобретен первый кондиционер.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ СЕНТЯБРЯ

Европейская часть России		Урал		Западная Сибирь		Восточная Сибирь		Дальний Восток	
дни	часы	дни	часы	дни	часы	дни	часы	дни	часы
11	6-9	14	18-20	15	17-20	19	19-21	15	17-18
14	17-20	19	19-21	19	18-20	23	19-21	19	18-20
18	6-9	23	18-20	22	18-20	25	7-9	24	17-19
23	17-19	26	17-19	24	17-19	28	9-11	27	8-19
30	10-12	26	17-19						

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-32-57, 34-91-15, 34-91-16
E-mail: dostavka@idnpres.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 16.10.2003.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5795
Подписано к печати 11 сентября 2004 года
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
ФГУП «Национальный полиграф»
Н.Новгород, ул. Варварская, 62
Тираж 21512. Заказ № 1076037.
Цена в розницу для подписчиков
Подписчик № 51309

«Твое здоровье»
№37 (193), сентябрь 2004 г.
Адрес редакции: 603126,
Нижний Новгород,
ул. Радищева, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор
В.В. ШАБАНОВА

E-mail: zdorovie@idnp.ru
Адрес Интернет: www.idnp.ru

ЗАВЯЗАЛИСЬ УЗЛЫ НА ВЕНАХ?

Как бороться с варикозом

стр. 3-4

МУЖЧИНА ПОСЛЕ СОРОКА

Деликатный разговор

стр. 6

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№40 (201) 2001 г.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ДЕЛАЛИ УКОЛЫ

Расскажу одну историю, которая случилась со мной. Однажды мне в поликлинике сделали укол в руку и задели нерв. Рука стала так сильно болеть, что даже спать я не могла, не могла подносить ложку ко рту. Чего я только не делала: и «Витафон» использовала, и грела, и растирала - не помогает. Пошла к нейрохирургу, он сразу: оперировать.

А пока я сидела к нему в очереди, мне женщина рассказала, что она лечила от такой же напасти своего мужа. Ему делали укол в ягодицу и тоже задели нерв. Он еле дошел до дому тогда. Вот она и рассказала мне рецепт.

Надо взять 1 кг меда, 400 г воды, 1 ст.ложку березового дегтя. Смешать все в эмалированной кастрюльке и поставить на рассекатель на слабый огонь, довести до кипения (как пойдут пузырьки) и выключить, т.е. не кипятить.

Перелить в бутылку. Я, правда, делала все в половинной дозе, т.к. у меня рука, а женщина мазала мужу всю ногу и много состава готовила.

Дальше я делала так. Смачивала в составе марлю, обматывала руку марлей, сверху целлофаном, а еще сверху надевала ватный рукав. И так всю ночь. Утром все смывала теплой водой. Понадобилось 10 процедур, чтоб боль покинула меня. (Женщина мужу делала 15 раз.)

Наверное, рецепт может помочь и тем, у кого болит седалищный нерв.

Да, еще важное уточнение. Березовый деготь, оказывается, нежелателен для тех, у кого больные почки. Думаю, надо попробовать им этот состав без березового дегтя. Я березовый деготь покупала в аптеке.

**Г.С.БЕЛКОВА,
Н. Новгород.**

Галина Степановна Белкова получает наш приз - 50 рублей - за лучшее письмо номера.



**ПИСЬМО-
ПРИЗЕР**

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

9 октября - преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова. Свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси.

10 октября - сщмч. Петра, митр. Крутицкого.

День постный.

11 октября - прп. Харитона Исповедника. Прпп. схимонаха Кирилла и схимонахини Марии. Собор преподобных отцев Киево-Печерских, в Ближних пещерах почивающих.

12 октября - прп. Кириака отшельника. День постный.

13 октября - свт. Михаила, первого митр. Киевского.

14 октября - Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и приснодевы Марии.

15 октября - блж. Андрея, Христа ради юродивого.



ВНИМАНИЕ КОНКУРС!

**ЕЩЕ ОДИН ПИШЕТЕ
НАМ НАПИСАТЬ**

Дорогие друзья!

**ВСЕМ ПОЛЕЗЕН ВИНОГРАД,
ВИНОГРАДУ КАЖДЫЙ РАД!**

ВСЕМ ПОЛЕЗЕН ВИНОГРАД, ВИНОГРАДУ КАЖДЫЙ РАД!

Знаете ли вы, что сок винограда по способности сразу поступать в кровь и быстро усваиваться организмом сродни меду, а по своему химическому составу напоминает грудное молоко? Содержание глюкозы в соке усиливает ток жидкостей из тканей в кровь, повышает процессы обмена веществ, улучшает сократительную деятельность сердечной мышцы. Дозированное употребление виноградного сока способствует нормализации ритма сердечных сокращений и артериального давления крови. При этом довольно быстро уменьшаются отеки, меньше беспокоит одышка, улучшается аппетит и налаживается сон. Виноградолечение, или ампелотерапия, широко применяется и при лечении заболеваний органов пищеварения.

В большинстве случаев виноград как лечебное средство употребляется два-три раза в день до еды. Однако дозы и время в каждом отдельном случае определяются врачом. Например, больным хроническим гастритом с пониженной кислотностью диетологи рекомендуют выпивать стакан сока за 20-30 минут до еды.



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

КОГДА ПОЧКИ ДОШЛИ ДО ТОЧКИ

У меня с детства были застужены почки. Жили мы в деревне и коров пасли рано по весне. Трава только проклюнется, земля еще холодная, а ты устанешь за день и к вечеру ляжешь на холодную землю. И все время у меня потом воспаление за воспалением, иногда моча с кровью, анализы всегда плохие. Двух детей носила - от почек пришлось лекарство пить. В общем дошли мои почки до точки.

А в 42 года все изменилось. В деревне у родителей поселилась женщина - беженка из Таджикистана. Хотя с юга приехала, но родом она из нашей Псковской области. Мы летом всегда родителям едим помогать, я с ней познакомилась, она меня и научила, как лечить больные почки. Оказывается, льняным семенем.

Надо горсть (по 1 стол. ложке на стакан воды) семян залить литром кипятка и поварить минут 5. Жидкость станет немного густой, вот ее надо пить. Можно для вкуса положить меда. В течение дня отвар надо выпить 3-4 стакана на прием. Я пила льняное семя 3 месяца - пока жила в деревне. Вот уже 4 года проблем с почками не знаю. Чего и всем желаю.

Ф. М. ОСТРОВЕРХОВА,
г. Остров Псковской обл.



СМЕХОТЕРАПИЯ

- Что наиболее трудное в вашей профессии, доктор?
- Догадаться, какое блюдо у пациента самое любимое, чтобы категорически запретить его...

- Доктор, понимаете, у нас с женой до смешного доходит.

- И что?

- А вот дальше - никак.

В кабинет психиатраoplastунски вползает пациент. Врач, снимая очки, участливо:
- Та-а-ак, кто к нам пришел? Черепашка? Змейка? Ящерка?
- Нет, доктор, я просто высоты боюсь...

Фото А. ЧЕПЕЛЫ.

ВНИМАНИЕ КОНКУРС!

ЕЩЕ ОДНИ ПОВОД НАМ НАПИСАТЬ

Дорогие друзья!

Начиная с этого месяца все письма, пришедшие в редакцию, будут принимать участие в лотерее. Автор «счастливого» письма получит приз - хорошую книгу на тему здоровья. Розыгрыш - еженедельно. Ждем ваших писем! Не забывайте, пожалуйста, указывать свой полный адрес, фамилию, имя и отчество: призы мы будем высылать почтой.

Продолжается подписка на газету

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Индекс 51309

Каталог АПР «Пресса России»
(зеленый каталог) Т.1, стр.104,
местные каталоги
Кировской обл., Алтайского края

В НОМЕРЕ

Туберкулез Стр. 2

Отек суставов
Диета для зубов Стр. 3

Трахеит
Псориаз Стр. 4

Если вы решили бросить курить
Караул, синяк под глазом! Стр. 5

Мифы и правда о Виагре
Артериальная гипертензия Стр. 6

Как вызвать мужа
на откровенность?
Эротический массаж Стр. 7



ЗАОЧНАЯ ЧИТАТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

ТУБЕРКУЛЕЗ: КАЖДЫЙ ИЗ НАС В ГРУППЕ РИСКА

Заболел мой двоюродный брат, юноша 20 лет, студент юридического факультета. А заразился, видимо, когда проходил практику в милиции - проверял соблюдение паспортного режима, в т.ч. в притонах. Надо сказать, что он человек очень чистоплотный, ведет здоровый образ жизни, очень «домашний».

Вначале ему неправильно поставили диагноз и лечили от пневмонии. И только когда у него началось кровохаркание, его госпитализировали в противотуберкулезный диспансер г.Евпатория. Целый месяц он находился на строгом постельном режиме, было назначено лечение. Но после 3 месяцев его рентгеновский снимок показал, что произошло ухудшение в состоянии его здоровья: вместо одной «дырки» - две.

Лекарства, которые он принимает: стрептомицин, изониазид, рефампицин, пиразинамид, этамбутол, селибор, витамин В₆, аевит, никотиновая кислота, ФИБС, АТФ. Что можно ему еще посоветовать?

А.Ю.Ш., г.Евпатория.

Лечение, которое получал ваш брат в течение 3 месяцев, стандартное для этой формы туберкулеза. Если, несмотря на проводимую терапию, улучшения не наступило, вероятно, ваш брат выделяет микобактерии, которые устойчивы к применяемым лекарственным препаратам.

ЖДИ ПОДВОХА ОТ ПАЛОЧКИ КОХА

В читательской почте встретились письма, в которых заданы вопросы врачам-фтизиатрам. Сегодня в нашем заочном разговоре принимает участие главный фтизиатр Нижегородской области Анатолий Васильевич ШКАРИН.



Читал, что за границей лечат туберкулез за 2-3 недели. А у нас - несколько месяцев, а то и лет. Не умеем или не имеем?

И.ГОРИН, г.Оренбург.

За 2-3 недели вылечить туберкулез невозможно. Применяются курсы лечения, рассчитанные минимум на 4-6 мес. в зависимости от формы туберкулезного процесса.

Применяется ли в Нижегородской области западная технология выявления и лечения больных туберкулезом DOTS-терапия? Если да, сообщите, пожалуйста, где.

Мой сын (13 лет) заболел туберкулезом. Наша семья благополучная, из родных никто не болеет, и мы не представляем, где он эту заразу подхватил. Для нас это был шок. Мы перечитали гору всякой литературы по этой теме, нашли рецепты, но не знаем, какие из них самые лучшие.

Ответьте, пожалуйста, на наши следующие вопросы:

1. Могут ли дети быть источником этого заболевания и заражать друг друга или они только носители?
2. Если назначены специальные лекарства, можно ли одновременно с ними принимать барсучье сало и в каких дозах?
3. Какие есть самые действенные способы лечения болезни в домашних условиях?
4. Правда ли, что втирание топленого свиного сала в грудь и в спину в течение 30 минут 10-15 дней тоже считается эффективным?
5. В моего сына форми-



В 1991 году я заболела туберкулезом легких. Целый год лежала в диспансере (выписалась вылеченной). За это время (через определенное количество месяцев) мне несколько раз делали контрольные снимки, то есть мне пришлось получить дозу облучения в несколько раз выше, чем обычному человеку, кото-

Расскажите, пожалуйста, о пробе Манту. Дочери 7 лет. «Пуговки», т.е. результаты были: 1995 г. - 5 мм, далее - 10 мм, 7 мм, 6, 7, 6, 5, 9, а в этом году аж 16 мм. В прошлом году делали рентген, результат - норма. В чем причина такой реакции организма и как быть дальше?

С.Л.НАУМЕНКО, г.Саратов.

Судя по представленным результатам реакции Манту в динамике, ребенок в течение нескольких лет инфицирован возбудителем туберкулеза. При попадании возбудителя в организм происходит выработка инфекционного иммунитета, который ослабевает при воздействии на орга-

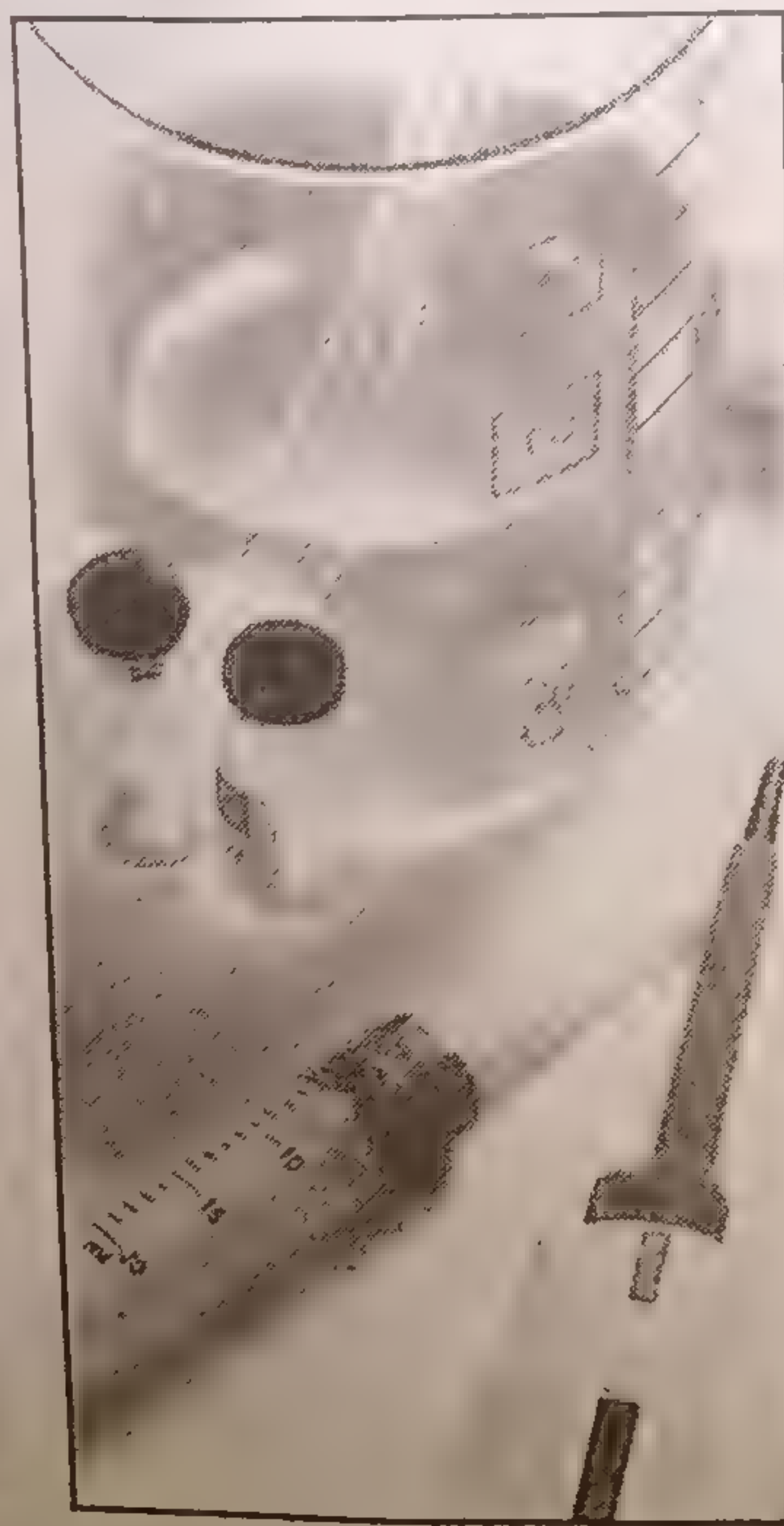
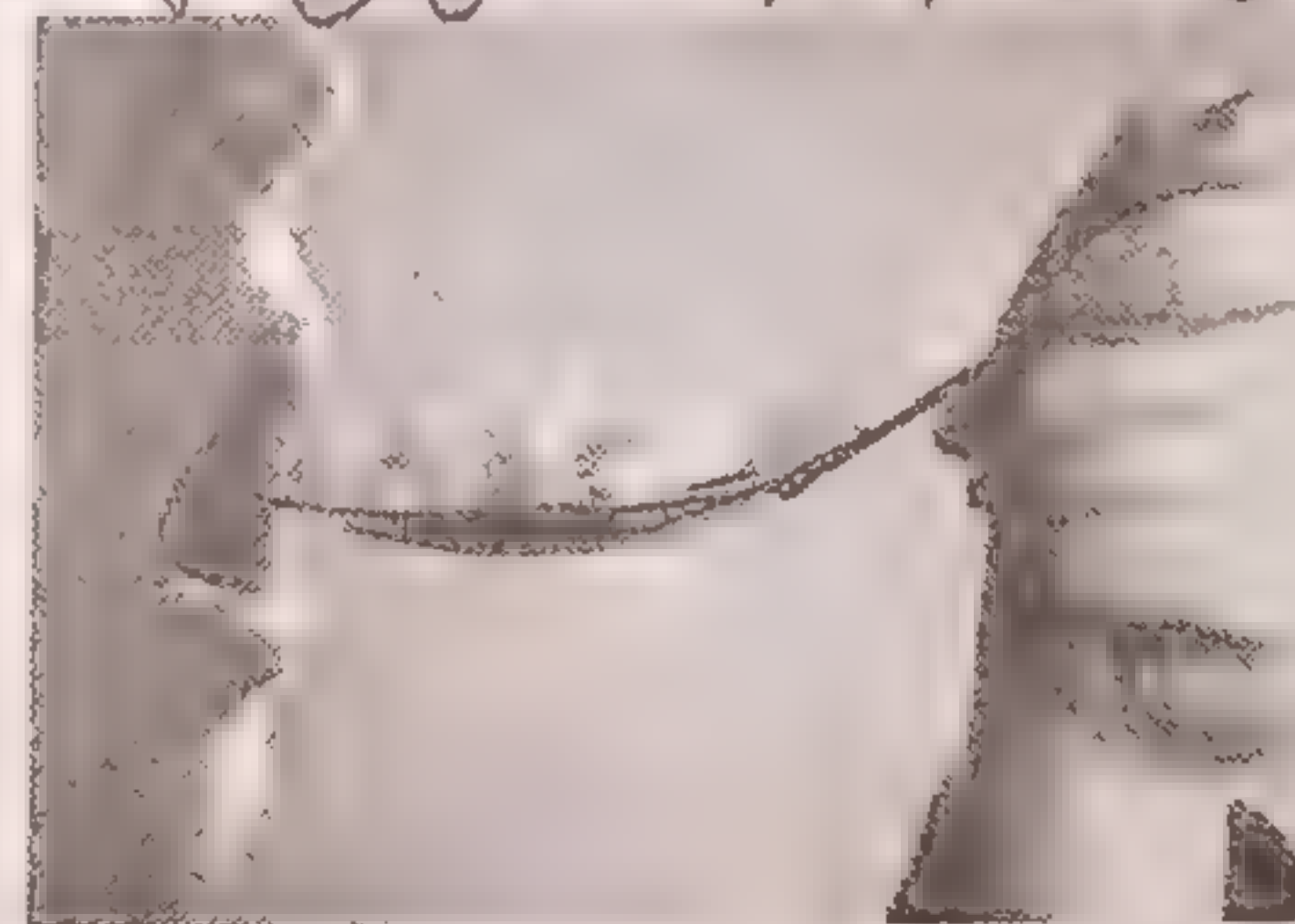
Многочисленные рентгенологическое обследование и применение некоторых противотуберкулезных препаратов противопоказаны во время беременности. Но так как вы лечились 9 лет назад, то в настоящее время прошлые факторы вредного воздействия на вас и вашего будущего ребенка оказать не должны.

При наличии высокой аллергической настроенности детского организма перед проведением плановой туберкулиновой реакции рекомендуется прием гипосенсибилизирующих препаратов по назначению врача.

К сожалению, принудительного обследования и лечения больных туберкулезом в настоящее время не существует.

Нижегородская область пока не включена в стратегию борьбы с туберкулезом под названием DOTS (лечение коротким курсом под непосредственным наблюдением). К тому имеется ряд объективных причин. Однако эта программа уже работает в ряде учреждений системы УИНа и планируется ее применение в ближайшее время в одном из районов области.

5. Дети - инвалиды I группы подлежат бесплатному обучению на дому, на основании справки, выданной лечебно-профилактическим учреждением по месту жительства.



К трехлетнему возрасту ваш ребенок заразился возбудителем туберкулеза, но прием изониазида помог его организму предупредить развитие заболевания, и взаимодействие возбудителя и организма ограничилось лишь выработкой инфекционного иммунитета, который крайне неустойчив. Под влиянием отрицательных факторов воздействия на организм (присоединение различных заболеваний, неправильное питание, бурный рост и др.) возможен его срыв и переход в болезнь. С тем чтобы предупредить переход в болезнь, инфицированным людям с нарастающей чувствительностью к туберкулину в предупредительных целях назначаются противотуберкулезные химиопрепараты и в частности изониазид.

ХОРОШИЙ БИФШТЕКС ЛУЧШЕ ПЛОХОГО СЕКСА

В ЗАЩИТУ ЗАПРЕТНОГО
ПЛОДА

ПОСТОЯННАЯ бомбардировка эротико-сексуальными сюжетами (к тому же часто весьма сомнительного качества) со страниц газет и журналов, в кино и по телевидению, с обложек компакт-дисков и даже пластиковых пакетов - как считают психологи - способна свести на нет любое плотское желание. Обрушивающаяся на ваше сознание информация о всевозможных извращениях и изощрениях, масса советов - как, куда и сколько раз... В результате - мы сыты, еще и не попробовав - да так, что с души воротит.

Давно прошли те времена, когда обнаженной коленки было достаточно, чтобы пробудить желание. Сегодня даже самые откровенные сексуальные сцены уже набили оскомину. Поэтому старой истине о запретном плоде вторят все психологи.

КАРЬЕРА ПРОТИВ СЕКСА

СОГЛАСНО исследованиям американских психологов, проведенным в 1994 г., деловые женщины в своей сексуальности сильно отстают от домашних хозяек.

Объяснение напрашивается самое простое: у того, кто занят работой и карьерой (помимо домашних обязанностей), и времени на «все остальное» остается меньше. Элементарная усталость, моральная и физическая истощенность - вполне нормальная реакция на стресс.

Дело и в том, что никогда раньше молодые женщины не жили в постоянном стрессе, как в наше время. Они должны работать и думать о своей карьере. Бороться за

свое место, жить и воспитывать детей. И все это одновременно.

Свободное время, если оно есть, можно так называть, и распре-

любые конфликты, то, как считают психологи, это происходит за счет потерь в сексе. Пары, которые гордятся своими ровными отношениями, редко могут похвастаться волнующей интимной жизнью.

БЕЛКОВЫЙ НОКАУТ

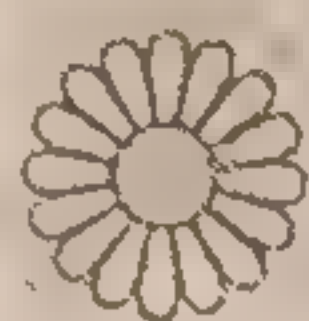
«ХОРОШИЙ бифштекс, - сказала в одном из своих интервью актриса Шэрон Стоун, - в любом случае лучше плохого секса».

Известный британский биохимик Леон Каплан утверждает, что секс становится хуже именно потому, что бифштекс, как правило, хорош. «Это связано с наличием белка в мясе. Его избыток убивает сексуальное влечение. А мы питаемся пищей, весьма богатой белком».

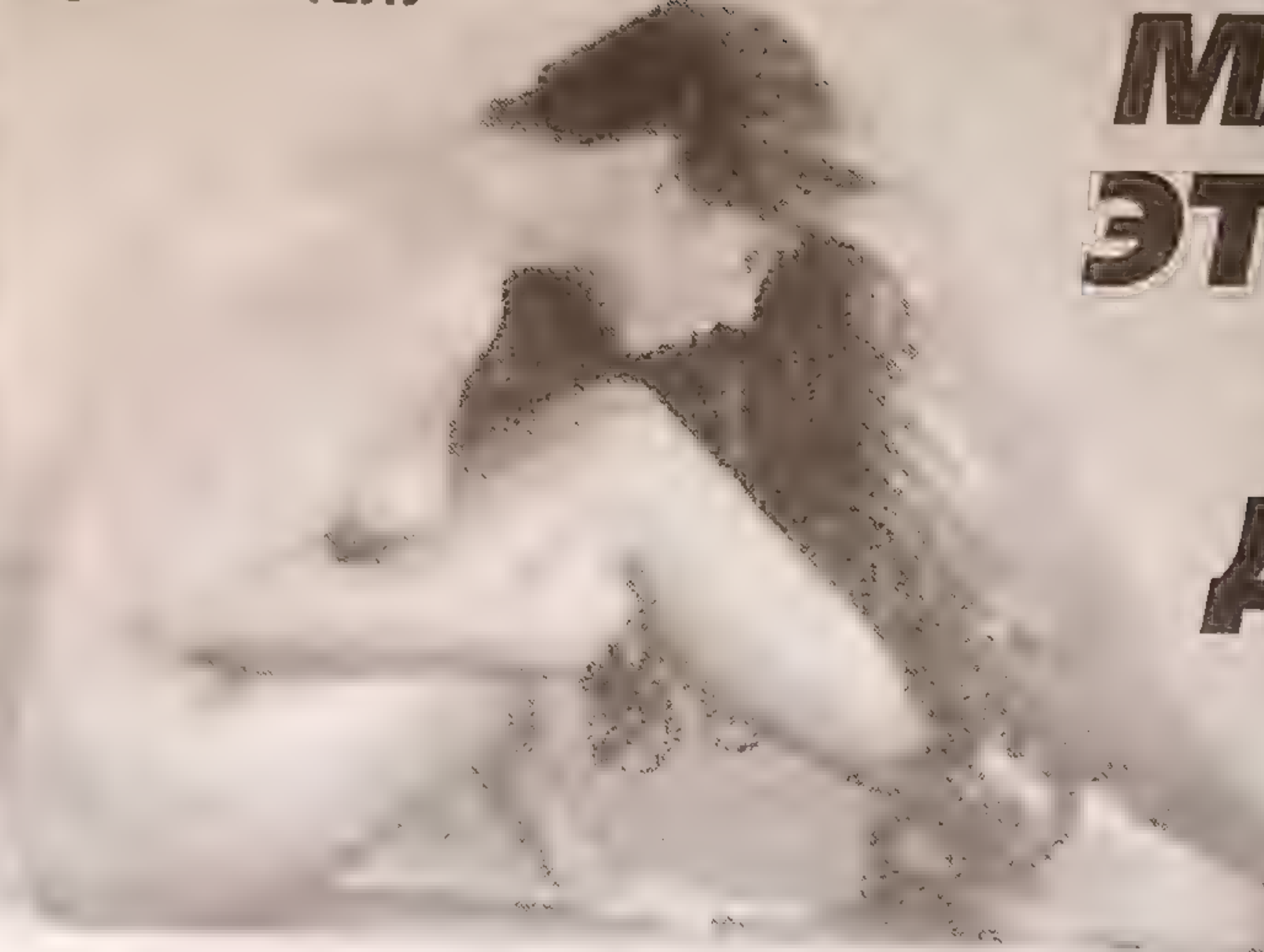
Чем больше в рационе мясной и молочной пищи, тем более притупляются сексуальные чувства. Женщины реагируют на богатую протеинами пищу гораздо сильнее, поэтому... сыто игнорируют секс.

КТО ВИНОВАТ? ...ПЛУТОН

У АСТРОЛОГОВ имеется свое, весьма оригинальное объяснение. В гороскопе тех, чья молодость пришла на 60-е - начало 70-х, планета Плутон, отвечающая за эротику, находилась в созвездии Льва. Это означает



НА ПОЛЬЗУ
ТЕЛУ



Массаж сегодня - процедура модная. Какой вам только не предложат в разных салонах и кабинетах: и вакуумный, и бесконтактный, и восточный... А вот понятие «эротический массаж» несет в себе некую тайну - у одних оно вызывает ассоциации с нероновскими оргиями, другие же держат его за элемент красивой жизни.

О том, что такое настоящий эротический массаж и другие виды этой процедуры, поддерживающие бодрость, здоровье и красоту, рассказывает Надежда Ким - один из самых известных специалистов России, профессиональный массажист почти с 19-летней практикой. Она врач по образованию, владеет всеми техниками массажа и разработала собственные методики.

- Как отличить профессионального массажиста от халтурщика, ведь сегодня многие предлагают эту услугу?

- Придется попробовать... Во время массажа вы не должны чувствовать смены приемов: вот сейчас вас по спине гладят, сейчас стучат, а теперь щиплют. В

течение процедуры должно быть ощущение удовольствия, блаженства - вы не чувствуете, что именно вам делают, но вам хорошо. Даже небольшая боль не должна этого ощущения портить. Если это так, значит, вы в руках профессионала.

- А что же все-таки такое эротический или тайский массаж?

- Это разные вещи. Во всяком случае, чаще всего не то, что предлагается в многочисленных салонах. Тайский массаж - экзотика, у нас его вряд ли кто умеет делать. Ему учат в Таиланде девочек-сисамок. С малолетства они тренируют мышцы влагалища специальными упражнениями, позже - с помощью тренажеров. В резуль-

ЭРОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ - ЭТО НЕ ТО, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ

тате эти мышцы становятся просто «железными».

В некоторых зарубежных стрип-клубах демонстрируются своеобразные аттракционы: женщины выбрасывают шарики посредством сокращения мышц влагалища и даже, говорят, бутылки открывают. Тайский массаж - генитальный, в этом его отличие от всех видов массажа. Он происходит во время слияния двух тел, когда женщина не двигаясь, не совершая привычных движений, массирует мужской половой орган только сокращая мышцы влагалища!

А эротический массаж - это, говоря профессиональным языком, общий расслабляющий массаж, включающий работу в эrogenных зонах, а вовсе не удовлетворение естественных физиологических потребностей «ручным способом». Эротический массаж может закончиться оргазмом пациента, но это не цель. Этот массаж показан практически всем, независимо от пола и возраста - он избавляет от комплексов, «зажимов» в интимной сфере, нормализует гормональный фон и жить становится проще и радостнее!

Беседу вела Елена
ФЕДОТОВА.

© «Калейдоскоп».

ЛЮБОВЬ-КОТЫЦО

КАК ВЫЗВАТЬ МУЖА

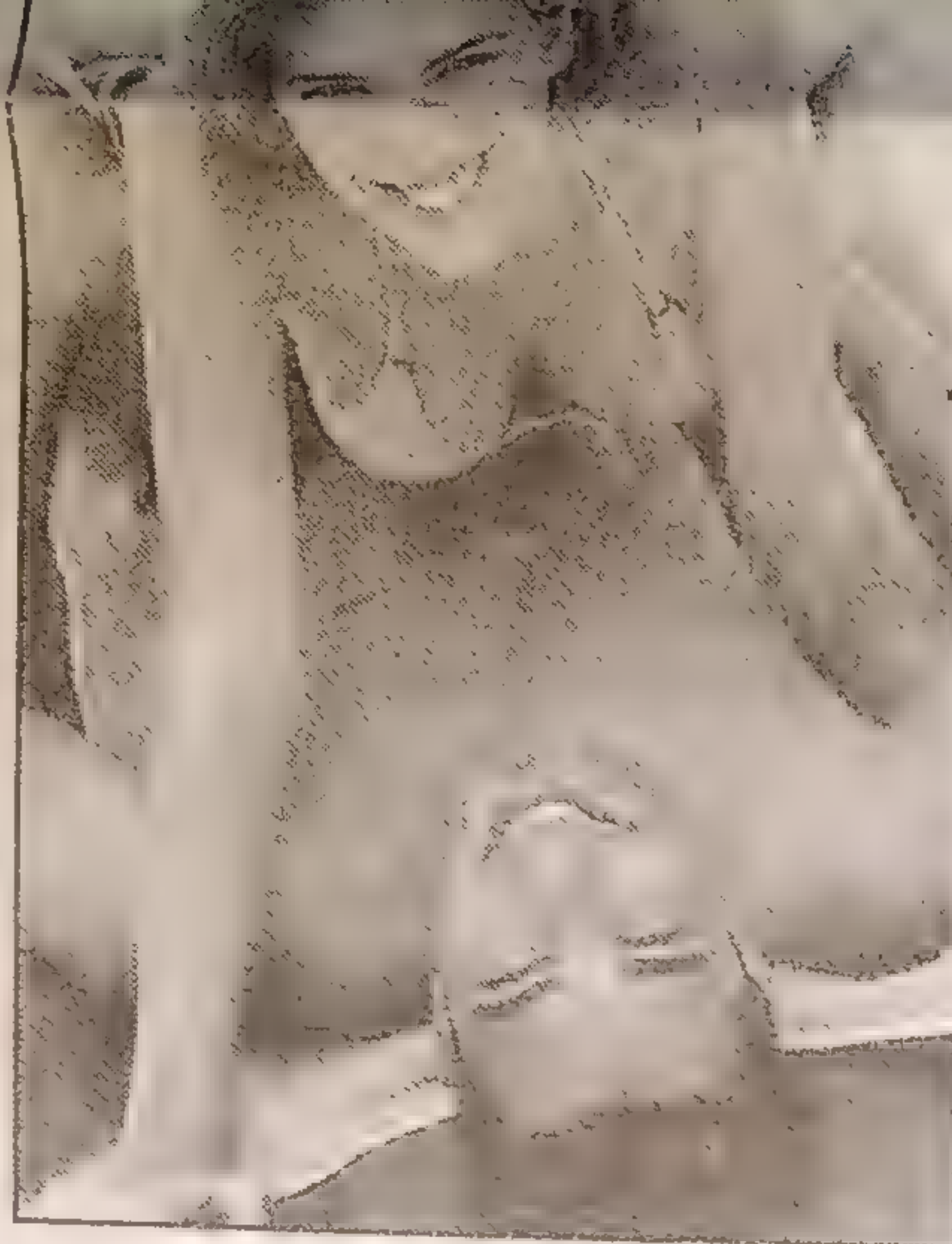
ТЫ И Я

должны работать и думать о своей карьере. Бороться за выживание. Рожать и воспитывать детей. И все это по возможности одновременно. Свободное время, если его можно такovým назвать, строго дозировано и распределяется между «привести себя в порядок», «сходить к друзьям» и - изредка - «посмотреть видео». После всего этого остается только упасть в кровать, с ужасом думая о том, что «неужели еще приставать будут»... Психологи считают: чем больше дел в еженедельнике, тем меньше сексуальное желание.

ЛОВУШКА «ГАРМОНИЯ В СЕМЬЕ»

ОКРУЖАЮЩИЙ мир часто воспринимается нами не иначе как враждебный и агрессивный. Поэтому женщина стремится найти кого-то, за кого можно спрятаться, как за стену. Главное в таких отношениях - доверие, нежность, верность. Мы так устали от проблем извне, что любой ценой стараемся избежать их в своей, отдельно взятой «раковине». Когда нет пресловутой уверенности в завтрашнем дне, она необходима хотя бы в отношениях с близким человеком.

Однако для секса требуются определенная острота, напряжение, иногда даже доля агрессии. И если ради мира в семье старательно избегать и «заминать»



широкий, по возможности безграничный секс. В гороскопе тех, кому сейчас 24-34 года, Плутон находится в Деве, а это уже «благоразумно дозированная интимная жизнь». У тех, кому сейчас 12-22 года, Плутон находится в Весах: для них гармония в отношениях важнее секса.

Правда, весьма благоприятен астрологический прогноз на будущее для детей, которым сейчас меньше 12. Это поколение будет снова жить интенсивной сексуальной жизнью, потому что Плутон будет находиться в Скорпионе.

Татьяна ПОЛЯКОВА,
Виктория ШКАРОВСКАЯ.
© «АиФ-Здоровье».

Придется попробовать... Во время массажа вы не должны чувствовать смены приемов: вот сейчас вас по спине гладят, сейчас стучат, а теперь щиплют. В

нас его вряд ли кто умеет делать. Ему учат в Таиланде девочек-сисамок. С малолетства они тренируют мышцы влагалища специальными упражнениями, позже - с помощью тренажеров. В резуль-

тимной сфере, нормализует гормональный фон и жить становится проще и радостнее!

Беседу велa Елена
ФЕДОТОВА.
© «Калейдоскоп».

КАК ВЫЗВАТЬ МУЖА НА ОТКРОВЕННОСТЬ?



ТЫ И Я

Он с удовольствием поговорит с вами о политике, о работе, о ценах, о знакомых... Но о своих чувствах? Никогда! Как же вам изменить эту ситуацию? Об этом и размышляет психотерапевт Рената ХУДЯКОВА.

Мне больно признать, но мой любимый, любящий, заботливый муж не отличается от других мужчин в одном отношении: с ним не поговоришь. То есть он за словом в карман не полезет, но с ним невозможно пообщаться как с подругой, с мамой, со мной, наконец.

Мужчина способен высказаться о том, что лучше приготовить на обед, или о политической ситуации, но попробуйте спросить, что он чувствует, и это существо буквально немеет. Я видела, что он хочет выговориться, но молчит.

Всеми свое время

Никто не любит, когда его принуждают к откровенности. Это чаще пробуждает рефлекс самозащиты. Так что, как стало выясняться в процессе моего исследования, в решении проблемы «молчания» очень важен правильный выбор времени и места.

Для продуктивного общения вы должны оказаться наедине. Большой соблазн - попытаться разговаривать его после секса, когда мужчина расслаблен и открыт. Но будьте осторожны: интимная беседа должна быть естественной и приятной; нельзя портить только что полученное удовольствие дискуссией.

Открой сердце, закрой рот

Приученному с детства скрывать свои чувства мужчине страшно открыться даже перед женой. Поэтому прежде всего он не должен сомневаться, что сказанное не станет «достоянием широких масс».

Ваш тон также много значит. Пусть даже для вас муж - большой ребенок, не ведите себя с ним, как с мальчиком. Избегайте детских и ласкательных словечек, вполне уместных в других ситуациях, - он может подумать, что вы не принимаете этот разговор всерьез.

Начните с малого

Если муж стал рассказывать о конфликте на работе, можно спросить: «Тебя, наверное, это огорчило?» или что-нибудь в этом роде. И дайте ему понять, что вы внимательно слушаете, для чего задавайте соответствующие вопросы по теме разговора. Психологи называют такие вопросы словесными мостиками.

Другой способ вызвать мужа на содержательный разговор - задать направление беседе.

Иногда разговор о пустяках - своего рода разминка перед серьезной беседой. Если вы относитесь с пониманием к мелочам, вашему партнеру будет легче выразить свои чувства.

Не смейся, не ругай

Как сделать, чтобы он зарекся открывать рот? Сказать что-нибудь вроде: «Ну это ты переживешь», или «Не унывай, все не так уж плохо», или «Не думай об этом». Такие высказывания демонстрируют, что вы его не слушаете, а для разговора это - конец.

То же самое произойдет, если вы с ходу начнете опровергать его или осуждать. Положим, он убежден, что ваш сосед неравнодушен к вам. Воспринимайте его рассуждения на эту тему спо-

койно. Если вы не оборвете разговор, он, скорее всего, сам поймет, насколько абсурдны его подозрения.

Многие мужчины боятся женского гнева, поэтому избегают разговора. Конечно, вы можете быть расстроены, но даже в этом случае гнев не поможет решить проблему.

Опасный вопрос

Если есть вопрос, который всегда неприятен, то именно этот: «О чем ты задумался?» Обычно мужчина только вздыхает и отвечает: «Ни о чем». Иногда это проходит, но...

«Ты как-то странно выглядишь. Что-нибудь случилось?» - не отстает жена. Он еще раз тяжело вздыхает: «Да ничего, все в порядке!» А ей уже чудятся мрачные нотки в голосе, и подступают мысли о его делах на работе, его начальнике, его секретарше...

И вот - новые вопросы. А он все молчит. Значит, и вправду что-то скрывает. В результате семейный ужин превращается в допрос подозреваемого. Наконец он срывается и кричит:

«Отстань! Оставь меня в покое!»

А ведь жена прекрасно знает, что ее муж вообще редко рассказывает о неприятностях на службе. Если ему тяжело, предпочитает отвести душу с друзьями. Так что лучше не лезть ему в это самое место. Ах, у него задумчивый вид? Ничего, пройдет! А если вы не в силах промолчать, то заговорите о чем-то более нейтральном.

Важно, чтобы оба понимали друг друга и были открыты для диалога. И тогда, если муж захочет вам довериться, он все расскажет. Ведь в конце концов и вы сами далеко не все с ним обсуждаете...

© «Женские дела».

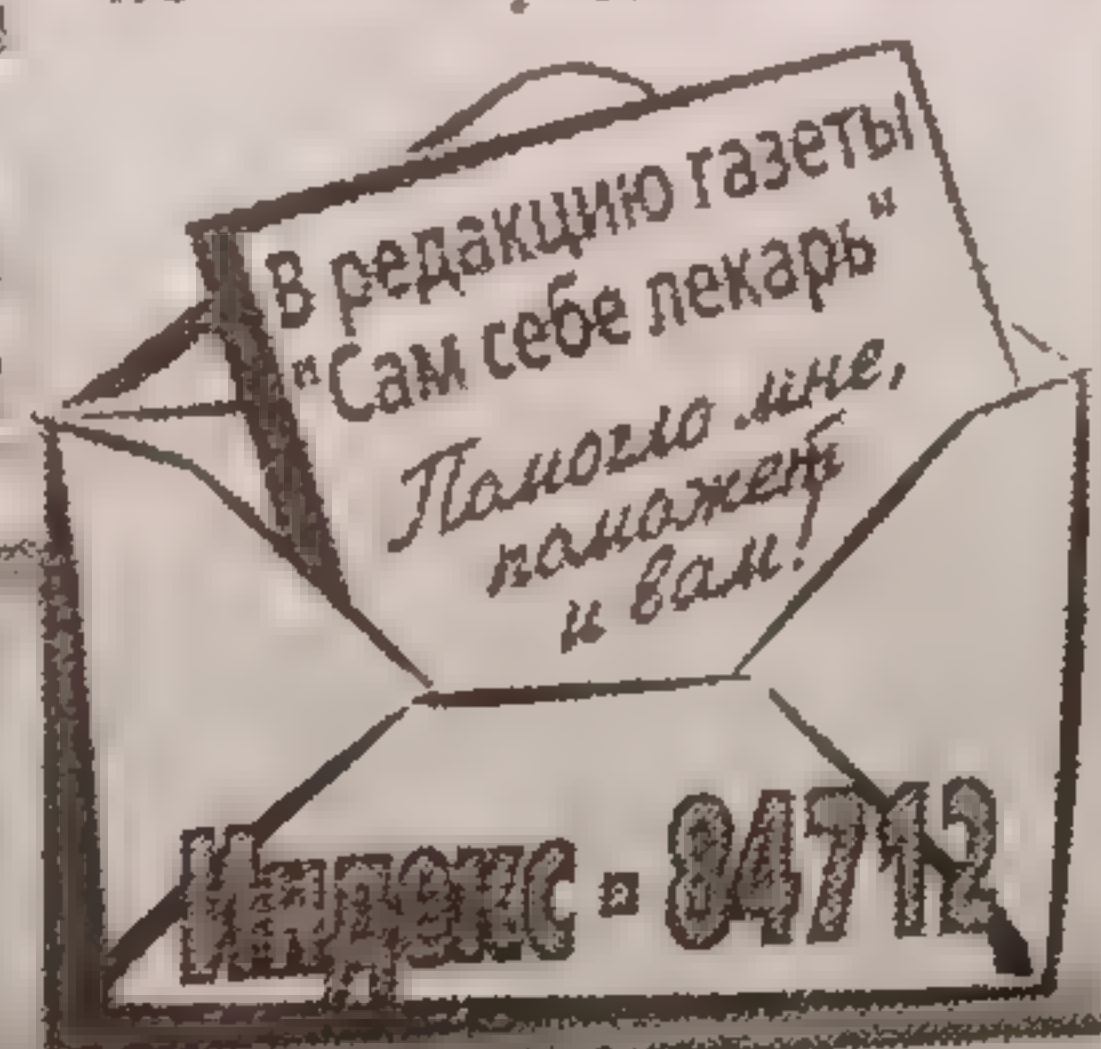
Пить или не пить лекарства?

Сохранить здоровье без таблеток
вам поможет газета

САМ ВАШЕ
СЕБЕ ЗДОРОВЬЕ
ЛЕКАРЬ

Хорошая новость для подписчиков:
льготная подписная цена
осталась той же, что была
на второе полугодие 2001 года -
59 руб. 97 коп.

Льготная подписка
с 1 сентября
по 18 ноября
2001 года.
по Нижегородской области



ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

9 ОКТЯБРЯ, ВТОРНИК

Сегодня повышается чувствительность желудка. Не рекомендуются операции, затрагивающие желудочно-кишечный тракт, а также молочные железы у женщин. Полезны физические нагрузки, благоприятны чистка и лечение легких, крови и печени.

10 ОКТЯБРЯ, СРЕДА

Планетный фон дня, скорее, негативный. Повышенная возбудимость и сильные эмоции могут давать «сброс» на нервную систему, расшатывая ее. Неплохой день для лечения зубов и косметических операций. Противопоказано голодание. Приснившееся сегодня может сбыться.

11 ОКТЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

Очень гармоничный и здоровый день. Медицинских противопоказаний практически нет - успешны все виды лечения и воздействия на организм. Единственная опасность - переоценить собственные физические силы и перегрузить сердце. Сны могут сбываться.

12 ОКТЯБРЯ, ПЯТНИЦА

Повышенная чувствительность нервной системы на сегодня сохраняется. Не самый удачный день для общения с гипнотизерами, психотерапевтами и целителями, воздействующими на ауру - подсознательное недоверие к их методам может свести на нет их усилия. Сны значения не имеют.

13 ОКТЯБРЯ, СУББОТА

Удачный день для поездок, медосмотров и консультаций у

ПАЛАГИН

От крестильного имени Пелагея - морская (греч.) - образовались еще фамилии: Палагутин, Палагушин, Палагушкин.

ПАПАНИН

Так называемые «отеческие» фамилии, в ряду которых также: Батенев, Батенков, Батин, Батюшкин, Батянин, Папанов, Папин, Папкин, Папов, Тятчин, Тятин, Тяткин, Тятянин: тятя - отец (старин.). Любопытно, что в старину бытовали имена Папа - отец и Папий - батюшка (греч.). От них также могли произойти фамилии: Папин, Папанин, Панин, Пашин, Пакин.

ПАТРИЦИЙ

От крестильного имени Патрикий - патриций, аристократ (греч.) - произошли также фамилии: Патренин, Патров, Патрунов, Патрушев.

ПАХОМ

Одно из трех: либо в основе этой фамилии глагол пахтать - взбивать молоко, сметану; либо искаженное палтус, палатухи - рыба; либо принявшая такой причудливый вид разговорная форма от имени Пахом, Пахомий - широкоплечий (греч.). Это имя и его народные формы породили также фамилии: Пафомов, Пахомычев, Пахомьев, Пахмутов. Впрочем, может быть, в основе последней - искаженная фами-

лия Бахмутов от бахмат - малорослая лошадь (тюрк.).

ПЕЛ

Пела, пелева, пелёва, полова - остатки при обмолоте зерна, лузга, шелуха. Пелевкин, Пелин, Половин - близкие фамилии. Так что

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

ПЕР

Пелевин - родственник Лузгину, Мякину.

ПЕРМ

Верзить - говорить бестолково и без умолку, говорить пустяки. Фамилия могла возникнуть от прозвища слишком уж говорливого мужика. Родственные: Верзилин (также в смысле - долговязый), Переверзнецев.

ПЕРМЯК

Пермяк - представитель угрофинского племени пермь, тогда как житель города Перми - пермитин (Пермитин, Пермитинов).

сливочного масла, 2 стручка сладкого красного перца, соль, перец, 4 стол. ложки сметаны с зеленью, 4 ломтика сыра.

Макароны отварить в бульоне до готовности. Слить жидкость в отдельную посуду. Макароны остудить. Нагреть духовку до температуры 220 градусов. Овощи вымыть и почистить. Лук-порей нарезать кольцами, стручки перца - полосками, колбасу - ломтиками. Колбасу и овощи обжарить в течение 5 минут на растопленном сливочном масле, приправить специями.

Смешать сметану и 8 столовых ложек бульона. Макароны и колбасу с овощами выложить в форму для запекания, залить сметаной. Нарезать



щения, и «малую родину» человека легко определяли по фамилии. Судите сами: Варгузин, Ветлугин, Волгин, Вологдин, Катагощин, Костромин, Мезенин и Меженин, Москвин, Печорин, Пинегин, Самарин, Свягин, Сухонин, Хатунцев (Хатунь - приток Оби).

ПЛАХОТНИКОВ

Плахотник - палач: на плахе рубили головы. Редкая фамилия, да и профессия, к счастью, встречается нечасто. Родственная - Плахов. Среди фамилий, обозначающих редкие виды деятельности: Борцов, Живописцев, Звездочетов, Книжников, Мочальников (делающий мочалу), Переплетчиков, Писакин (писака - презрительное название писателя), Поводырев, Шутков и др.

Фамилия прямо восходит к названию реки. В старые времена поселения возникали преимущественно на реках, они были тогда единственными путями сооб-

ОБА В ОТПУСКЕ!



СМЕХО- ТЕРАПИЯ

Одна медсестра, указывая на больного, спрашивает у другой:
- Это тот боксер, которого сбил мотоциклист?
- Нет, это тот мотоциклист.

Боюсь вас огорчить, но результаты вашего вскрытия...

При въезде в швейцарский

Дачник привел к ветеринару собаку, пострадавшую в стычке с медведем.

- Сколько я вам должен, доктор?

- Всего тысячу.

- Что?! Только и знаете, что летом дерете с дачников. Интересно, чем вы зимой занимаетесь?



верие к их методам может свести на нет их усилия. Сны значення не имеют.

13 ОКТЯБРЯ, СУББОТА

Удачный день для поездок, медосмотров и консультаций у специалистов. Эффективность лечения будет сильно зависеть от личности врача, того впечатления, которое он произведет на пациента. Повышена чувствительность кишечника: старайтесь строго соблюдать диету, если она вам назначена.

14 ОКТЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Негативный, разрушительный день. Велика вероятность аварий и несчастных случаев. День подходит для жестких методов воздействия на организм, «встряхивающих» его, повышающих стойкость и сопротивляемость болезням.

15 ОКТЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Сегодня становятся чувствительными почки. Следите за качеством того, что вы едите и особенно пьете. Алкоголь в этот день строго противопоказан. Полезно голодание, очищение тела. Можно есть фрукты, овощи, пить натуральные соки. Сны могут сбываться.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ◆ Дисбактериоз
- ◆ Линзы или очки?
- ◆ Головокружение
- ◆ Советы гипотоникам
- ◆ Сахарный диабет



Русская кухня

Кислые щи с грибами

5-6 сушеных грибов сварить с корнем петрушки, сельдерея, морковью, душистым перцем. Процедить, грибы нашинковать. Слегка прожарить одну очень мелко нарезанную луковицу, добавить 2 ст. выжатой квашеной капусты, слегка протушить и развести процеженным грибным бульоном. Варить полчаса на медленном огне, положить нашинкованные грибы, вскипятить. В тарелку - зелень.

Запеканка с макаронами

400 г макарон, 1,2 л овощного бульона, 400 г лука-порея, 400 г вареной колбасы, 3 стол. ложки

колбасы и овощи обжарить в течение 5 минут на растопленном сливочном масле, приправить специями. Смешать сметану и 8 столовых ложек бульона. Макароны и колбасу с овощами выложить в форму для запекания, залить сметаной. Нарезать сыр полосками и разложить сверху. Запекать в духовке около 5 минут.

Оладьи из тыквы

1,5 кг тыквы, 1 ст. молока, 1 ст. пшеничной муки, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, соль по вкусу, растительное масло для жаренья. Очищенную тыкву натереть на мелкой терке, добавить молоко, потушить до готовности, охладить. В охлажденную массу добавить растертые с сахаром желтки, соль, хорошо перемешать, всыпать муку, добавить взбитые белки, еще раз перемешать. Тотчас выпекать на раскаленной сковороде. Оладьи из тыквы хороши к чаю.

ПОЧЕМУ ДРУГИЕ НЕ ТЫЛСТЕЮТ?

Американские ученые задумались над проблемой избыточного веса своих соотечественников. Чтобы разобраться в этом вопросе, они обратились к культуре питания в других странах. В итоге они «открыли» много интересных фактов.

Оказывается, в Англии строго соблюдается традиция не переедать на ночь. Ужин англичанина - это салат или суп-пюре, тосты, фрукты. Французы предпочитают хлеб из муки грубого помола, причем любят есть его «пустой»: просто откусывают маленькие кусочки и подолгу их пережевывают. Они едят очень мало мяса и очень много свежих овощей и фруктов.

Итальянцы едят пиццу, но она у них существенно отличается от блюд с тем же названием, продающихся в других странах. Там ее делают в основном из томатов, базилика и небольшого количества сыра, и в ней очень мало калорий. Детям в Швеции сладости дают только по воскресеньям в установленный час, но зато столько, сколько им хочется, а после этого обязательно чистят им зубы. А вот у немцев, среди которых тоже немало толстяков, учиться оказалось нечему.

«Твое здоровье»
№40 (201), октябрь 2001 г.
Адрес редакции: 603126,
Нижний Новгород,
ул. Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор
В.В. ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

больного, спрашивает у другой: - Это тот боксер, которого сбил мотоциклист? - Нет, это тот мотоциклист.

Боюсь вас огорчить, но результаты вашего вскрытия...

При въезде в швейцарский городок стоит придорожный щит:

«Просим вести машину внимательнее! И доктор, и гробовщик оба в отпуске».



Дачник привел к ветеринару собаку, пострадавшую в стычке с медведем.

- Сколько я вам должен, доктор?

- Всего тысячу.
- Что?! Только и знаете, что летом дерете с дачников. Интересно, чем вы зимой занимаетесь?

- Медведей разводим.

К врачу приходит старуха.
- Сынок, у меня все внутри болит.

- Иди за ширму и разденься, бабушка.

- Ну что ты, касатик. Ты с ума сошел, что ли, чтобы я перед тобой разделась?

- Тогда одевайся и уходи, я не лечу без осмотра!

Старуха заходит за ширму, очень долго там возится, затем раздаётся ее голос:

- Ну иди ко мне, мой соблазнитель!

Медицинская комиссия призывников.

- На что жалуетесь?

- У меня близорукость.

- Ничего. Будете в первых окопах, чтобы лучше видеть!.. Следующий!..

ПОДАРОК ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ОКТЯБРЯ

Европейская часть России		Урал		Западная Сибирь		Восточная Сибирь		Дальний Восток	
9	4-6	7	18-20	5	18-20	8	3-6	6	18-20
14	16-18	10	15-16	8	17-20	10	15-17	9	17-19
19	17-19	14	17-19	11	15-17	14	17-19	11	15-17
22	3-6	20	18-20	14	16-18	19	17-19	14	16-18
27	16-18	22	4-6	19	16-19	22	17-20	20	17-19
29	22-24	27	16-18	22	1-17	28	23-24	24	14-16
				28	15-17			29	15-17

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 28 сентября 2001 года в 16 часов (по графику - в 16 часов).
Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник», Н. Новгород, ул. Гордеевская, 7.
Тираж 22732. Заказ № 3898.
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс
51309

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора: телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
E-mail: reclama@idnpres.nnov.ru
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№44 (205) октябрь 2001 г.



ПИСЬМО -
ПРИЗЕР



МЕД -
ИНФОРМ

В Лиссабоне (Португалия) состоялся Всемирный конгресс по криохирургии. Это был первый совместный форум Европейской и Международной ассоциаций криохирургов. В нем приняли участие специалисты по лечению сверхнизкими температурами из 42 стран мира.

Криогенные методы используются во многих отраслях медицины. Они широко используются, в частности, в лечении болезней уха, горла и носа.

Холодовое лечение ЛОР органов - и это отметили на конгрессе - перешло из разряда хирургического в щадящее терапевтическое. Метод иммуностимулирующей (регенеративной) криотерапии горла и носа позволяет улучшить состояние всего организма, повысить сопротивляемость против всех патогенных вирусов и микроорганизмов, излечивает аллергические проявления. Экстремальное закаливание холодом верхних дыхательных путей рекомендуется практически при всех общих заболеваниях. А с профилактической целью рекомендуется и взрослым, и детям в любом возрасте с повторением один раз в 3-5 лет. Оно включено в программы предотвращения развития онкологических заболеваний.

Россию на конгрессе представляли профессор, хирург Г.Г.Прохоров из С.-Петербурга и д.м.н., онколог и отоларинголог В.И.Коченов из Н.Новгорода.

Доктор В.И.Коченов провел презентацию многотомного сборника трудов «Медицинская криология».



ПРЕДЛОЖЕНИЕ

КОМУ

РАСТОРОПЩИ?

Очень много читаю в газетах, как люди страдают от варикоза, тромбозов, геморроя...

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

6 ноября - Иконы Божией Матери «Всех скорбящих радость»

7 ноября - мч. Анастасии.

День постный.

8 ноября - вмч. Димитрия Солунского

9 ноября - мч. Марка и иже с ним.

День постный.

10 ноября - мц. Параскевы, нареченной

Пятница

11 ноября - прмц. Анастасии Римляныни

12 ноября - сщмч. Зиновия, еп. Егейского, и сестры его мц. Зиновии

Книжка «Лечение настоями, настоями и отварами», которую мы рассматривали между читателями, приславшими нам письма на прошлой неделе, досталась К. Н. Тупикиной из Московской области. Распечатав письмо Клавдии Николаевны, мы узнали, что она долгое время жила и работала в Н. Новгороде (в те годы - г. Горьком), где издается наша газета. Пусть это случается наша газета, но, что счастливый хребит выпал бывшей горьковчанке. Клавдия...

Нам с дедом по 74 года. В позапрошлом году вижу: начинает мой дед недослышать, т.е. глухнет. Отправила я его к нашему фельдшеру, она только отмахнулась, не больно-то они наши старческие болячки любят. А тут и не болячка вовсе.

Стала я рыться в ваших газетах. «Твое здоровье» у нас регулярно покупать не получается, но все-таки мне повезло, нашла я у вас рецепт для моего деда.

Отправила старого в аптеку за 10% настойкой прополиса. Он принес 30%, говорит, не было 10-процентной. Мы тогда этот пузырек вдвое развели водкой, решили, что немного покрепче, чем в рецепте, - не хуже. Там у вас было написано: 1 ст. ложку 10% спиртового экстракта прополиса смешать с 2 ст. ложками растительного масла. Как советовали вы, стали мочить жгутики марлевые и в ухо мужу закладывать.

Вот уж я посмеялась - он сутки ходит, из ушей белые хвостики торчат. И не слышит ничего. Ну, это ладно - что с хвостиками, что без хвостиков, все равно ничего не слышит. Ходил он так вначале неделю с прополисом в ушах, потом стал забывать. Я напому, так опять вставит марлевые тампоны. То есть нерегулярно он лечился.

Но месяца через два стала я замечать, что перестал он меня через слово переспрашивать «чево?». Вот, говорю, помог прополис-то, делай почаще. А он то делает, то нет свое лечение. А все же где-то через 3-4 месяца в ушах у него жужжать перестало и слышит он теперь все, даже лучше, чем я.

Я не знаю, надолго ли он избавился от тугоухости, но ведь если вернется глухота, снова купим прополис. Я в него поверила.

О.П.ХОРОШИЛОВА, Беловский район
Кемеровской обл.

...не слышит ничего. Ну, это ладно - что с хвостиками, что с хвостиков, все равно ничего не слышит. Ходил он так вначале прополисом в ушах, потом стал забывать. Я напому, так... марлевые тампоны. То есть нерегулярно он лечился. Но месяца через два стала я замечать, что перестал он меня через слово переспрашивать «чево?». Вот, говорю, помог прополис-то, делай почаще. А он то делает, то нет свое лечение. А все же где-то через 3-4 месяца в ушах у него жужжать перестало и слышит он теперь все, даже лучше, чем я.

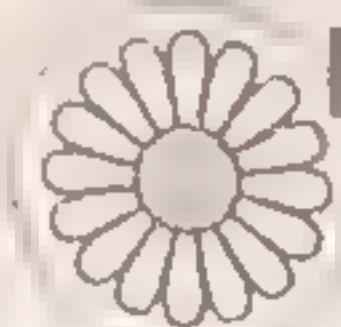
Я не знаю, надолго ли он избавился от тугоухости, но ведь если вернется глухота, снова купим прополис. Я в него поверила.

О.П.ХОРОШИЛОВА, Беловский район
Кемеровской обл.

...практически при всех общих заболеваниях. А с профилактической целью рекомендуется и взрослым, и детям в любом возрасте с повторением один раз в 3-5 лет. Оно включено в программы предотвращения развития онкологических заболеваний.

Результаты на конференции представили профессор, хирург Г.Г.Прохоров из С.-Петербурга и д.м.н., онколог и отоларинголог В.И.Коченов из Н.Новгорода.

Доктор В.И.Коченов провел презентацию многотомного сборника трудов «Медицинская криология».



ПРЕДЛОЖЕНИЕ

КОМУ

РАСТОРОПШЕ?

Очень много читаю в газетах, как люди страдают от варикоза, тромбоза, геморроя.

А ведь существует такая травка расторопша пятнистая, которая лечит эти заболевания. Расторопша также применяется при заболеваниях печени, желчевыводящих путей, воспалении кишечника, нарушениях обменного процесса, очищает кровь, а также полезна для ослабленных и часто болеющих людей.

Всем желающим вышлю измельченные плоды расторопши пятнистой при наличии конверта.

**413125, Саратовская область, г.Энгельс,
а/я 11, Стрижовой А.С.**

Нейродермитами дети часто реагируют на недостаток ласки, внимания. Ребенка следует чаще брать на руки, гладить, целовать, проявлять другие нежности. Данные исследования ученых: у 98% детей, страдающих нейродермитом, мама чересчур строга, суха и невнимательна.

Книжка «Лечение настоями, настояками и отварами», которую мы разыграли между читателями, приславшими нам письма на прошлой неделе, досталась К. Н. Тупикиной из Московской области. Распечатав письмо Клавдии Николаевны, мы узнали, что она долгое время жила и работала в Н. Новгороде (в те годы - г. Горьком), где издается наша газета. Пусть это случайность, но все же приятно, что счастливый жребий выпал бывшей горьковчанке.

Клавдия Николаевна, ждите приз по почте!

Продолжается подписка на газету

**ТВОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

Индекс 51309

Каталог АПР «Пресса России»
(зеленый каталог) Т.1, стр.104,
местные каталоги
Кировской обл., Алтайского края

В НОМЕРЕ:

Сероводородные ванны Рецепт от боли в суставах	Стр. 2.
Пневмония Синдром сухого рта	Стр. 3.
Боль в коленках Приступ мигрени	Стр. 4.
Если обжегся или током ударило Нейроциркулярная дистония	Стр. 5.
Болезнь Паркинсона Нормализация давления	Стр. 6.
Мнимая смерть Цифра укажет на партнера	Стр. 7.



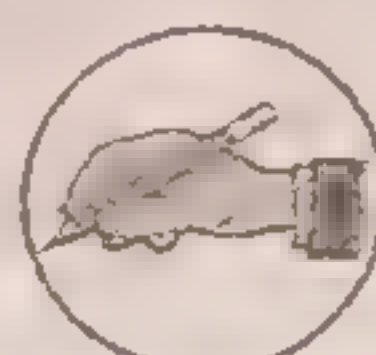
ПРОШУ

ПОМОЩИ

ЕЙ ВСЕГО ДЕВЯТНАДЦАТЬ, НО ОНА ТЯЖЕЛО БОЛЬНА

Помогите вылечить дочь. Моей Настеньке всего 19 лет, а испытать ей довелось много боли. Три года борется она с болезнью - энцефаломиелит, парез левой ноги и правой руки. Очень прошу откликнуться тех людей, которые знакомы с этой болезнью и могут нам помочь.

Мой адрес: 153550, Ивановская область, Ивановский район, д. Богданиха, дом 9, кв. 78.
Силантьева Марина Валерьевна.



РЕЦЕПТ

ИЗ КОНВЕРТА

ПРОЦЕДУРА ПРОСТАЯ И ДЕЙСТВЕННАЯ

Читатели просят помощи по поводу запоров. Самый эффективный метод - очищение по методу Басти. Это я много лет тому назад вычитала в журнале «Физкультура и спорт», испробовала на себе. Вот рецепт: клизмы теплой водой: 1-й день - 0,5 л воды, 2-й день - 1 л, 3-й день - выходной, 4-й день - 1,5 литра, 5-й и 6-й дни - выходные, 7-й день - 2 л.

Клизмы надо делать в удобное для вас время суток, спокойно лежа на правом боку, правая нога вытянута, левая согнута в колене. Вода должна быть как парное молоко, кипя-

Есть можно все подряд. Этот курс повторить через 3 месяца. Затем через 6 месяцев. И все! Мне больше процедур не потребовалось. Избавилась от многолетних запоров.

От аллергии помогает чай из череды. Только пить надо постоянно, как пьете обычный чай. Также помогает чай из тысячелистника.

Мы все дети природы. Так величайте природу! И благодарите Бога за каждый час, за каждый день вашего присутствия на этой земле.

Баба Валя,
Нижегородская обл.,
Спасский р-н.

ВАННЫ С СЕРОВОДОРОДОМ

ЖИВОКОСТЬ

Травами я занимаюсь не только по необходимости (сама болею артритом и остеопорозом), но и просто люблю это дело. Для меня праздник, когда могу выбраться к растениям на природу.

Расскажу о своей любимой траве - окопнике лекарственном. Это многолетнее растение, высотой около метра, очень выносливое и сильное. Растет в степной и лесной зоне России. Основным лекарственным сырьем являются корни. Лучше использовать свежие, но можно и сушить.

Что лечит окопник?

Особенно эффективен он при всех заболеваниях костей и костной системы. Не случайно его название народное - живокость.

Еще в древности корни окопника использовались для лечения переломов, при повреждении позвоночника и межпозвоночных дисков.

В этом случае растирали свежие корни в соответствии 1:1 со свиным несоленным салом или гусиным жиром, теперь чаще делают это с растительным салатным маслом (несколько капель масла). Эту же мазь можно приготовить из сухих корней.

50-100 г корня истолочь, залить не очень горячей водой и также использовать вместе с жиром. Наносить на больное место, закрывать льняной тканью, затем махровым полотенцем. Компресс держать на теле от одного часа, но можно оставлять и на ночь.

Для компрессов и примочек оптимальная доза - 2 ст. ложки корней на один стакан кипяченой

воды (не очень горячей) на ночь в термос или полуостывшую духовку. Утром процедить.

Для питья настой готовится так же. Но корней берется всего 1 ст. ложка. Настой пить по небольшому глотку в течение дня через 2-3 часа, отдельно от еды.

Этим же составом лечатся язвы и воспалительные процессы в желудке, кишечнике, заболевания верхних дыхательных путей, различные кожные заболевания.

Может оказаться так, что

близким нужен свежий корень. Сохранить и переслать его почти невозможно (быстро портится в связи с тем, что влажности повышенной боится). А вырастить окопник вполне возможно, тем более что ему специально отводить участок хорошей земли не нужно.

Желающим вышлю семена окопника. Отвечу при наличии конверта с о/а.

Мой адрес: 450014,
Башкирия, г. Уфа-14, а/я 30.
ТУРЦЕВОЙ Ф. М.

ЦЕЛЕБНЫЙ КОРЕНЬ

КЛЮКВА С ЧЕСНОКОМ - НЕ ЛАПША НА УШИ

Дорогие друзья! Положа руку на сердце, ответьте: а часто ли вы пользуетесь рецептами ис-

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ
НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ И. Ю. ФАРИСЕЕВА

ПОПРОСИ ПОМОЩИ У ПЧЕЛ

Страдаю псориазом. Много перепробовала способов, болезнь вроде бы уходит, а потом снова возвращается. Подскажите, как лечить эту болезнь?

ивать 3 дня. Использовать в качестве мази.

ВАННЫ С СЕРОВОДОРОДОМ

Подскажите, пожалуйста, какие заболевания лечат, принимая сероводородные ванны?
В молодости мне пришлось поехать в г. Джанкой со студенческим стройотрядом. Там был водоем, в который сливали воду с сероводородом. После купаний в том водоеме у меня 20 лет голова никогда не болела, несмотря на какие переутомления, хотя до той поры случалось часто. Я всем об этом рассказывала и, наверное, дохла-лилась.

Случилась травма головы с сотрясением мозга и теперь боли в голове стали моими постоянными спутниками. Я хотела бы узнать, помогут ли они мне сейчас, и есть ли такие ванны где-то поближе г. Джанкой.
С уважением З. А. ДАВЫДОВА, Н. Новгород.

Сероводородные ванны - сильнодействующее средство. Наиболее известны в нашей стране мацестинские сероводородные источники. Механизм воздействия сероводорода на организм разнообразен и сложен. Растворенный в воде газ проникает через кожу и раздражает нервные окончания. Кожа краснеет, в ней образуются особые биологически активные вещества, потом сероводород ненадолго попадает в кровь...

Результат: улучшение кровообращения, функций нервной и сердечно-сосудистой систем, обменных и трофических процессов и т.д.

Сероводородные ванны показаны больным ревматизмом суставов и позвоночника, неврозами, варикозным расширением вен, тромбофлебитом глубоких вен, страдающим кожными и гинекологическими заболеваниями.

Спектр заболеваний, которые лечат сероводородом, очень широк, однако сероводород не панацея. У него есть и противопоказания. Это туберкулез, ИБС с частыми приступами стенокардии, язва желудка, болезни печени и почек, злокачественные и психические заболевания.

Более «демократичное» бальнеологическое средство - йодобромные воды. Действие этих источников более мягкое. После курса таких ванн исчезают головные боли, раздражительность, повышается работоспособность, улучшается сон. Чисто теоретически йодобромные ванны подойдут вам больше, чем сероводородные.

В вашем случае, конечно, прежде чем принимать решение о способе лечения головных болей, надо посоветоваться с врачом. А получить информацию по поводу того, где поближе лечиться, можно в местном курортном объединении.

КЛЮКВА С ЧЕСНОКОМ - НЕ ЛАПША НА УШИ

Дорогие друзья! Положа руку на сердце, ответьте: а часто ли вы пользуетесь рецептами исцеления, о которых мы вам рассказываем? Наверное, немногие утруждают себя приготовлением настоев и отваров, а уж тем более - сложных составов из разных продуктов. И уж совсем единицы пишут нам о результатах своего лечения. Фаина Михайловна Киселева - одна из таких дотошных читательниц. Вычитала в нашей газете рецепт от болей в суставах, приготовила лекарство, применила его и избавилась от болей. А потом прислала в редакцию письмо-благодарность. А мы его взяли да и опубликовали (№ 41 за октябрь 2001 г. «Чудо-состав лечит сустав»). Нам тоже приятно, что труд наш принес реальную пользу. Но что тут началось! Редакцию просто завалили письмами. Нам написали: Н. Воронова из г. Павлова, И. Е. Максимов из г. Сарова, А. И. Козлова из Выксы, Е. А. Семенова из Юрьев-Польского р-на Владимирской области, Т. Б. Губко и К. С. Заушникова из Н. Новгорода, В. М. Курылева из Борского района Нижегородской области и многие другие. У всех просьба: дайте адрес Фаины Михайловны, повторите рецепт с клюквой, и даже «пришлите рецепт по такому-то адресу».

Рецепт мы сегодня повторяем. А вот адрес Ф. М. Киселевой дать не можем без ее разрешения. Написать лично каждому из читателей у нас тоже нет возможности, тем более, что подобные просьбы продолжают поступать. Итак, запоминайте:

500 г клюквы и 200 г чеснока провернуть через мясорубку. Оставить на сутки. Добавить 1 кг меда. Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке до еды (за 15-20 минут).

Состава хватает на 1,5 месяца. Фаина Михайловна делала его один раз, боли после этого лечения не беспокоили.

Вот такая история с клюквой.
И. ЦАРЕВА,
обозреватель «ТЗ».

НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ И. Ю. ФАРИСЕЕВА ПОПРОСИ ПОМОЩИ У ПЧЕЛ

Страдаю псориазом. Много перепробовала способов, болезнь вроде бы уходит, а потом снова возвращается. Подскажите, как лечить эту болезнь народные лекари?

Инна, г. Касимов.

Универсальным средством для лечения псориаза является мазь от псориаза, содержащая прополис, полисорбит и растительное масло. Мазь обладает противозудным эффектом, способствует отторжению мертвой ткани, оказывает противовоспалительное действие. Компоненты, входящие в состав прополиса, воздействуют на многие виды бактерий, грибков и вирусов.

Другой способ: смешать 10 г меда, 30 мл эвкалиптового масла и 10 мл сока каланхоэ. Наста-

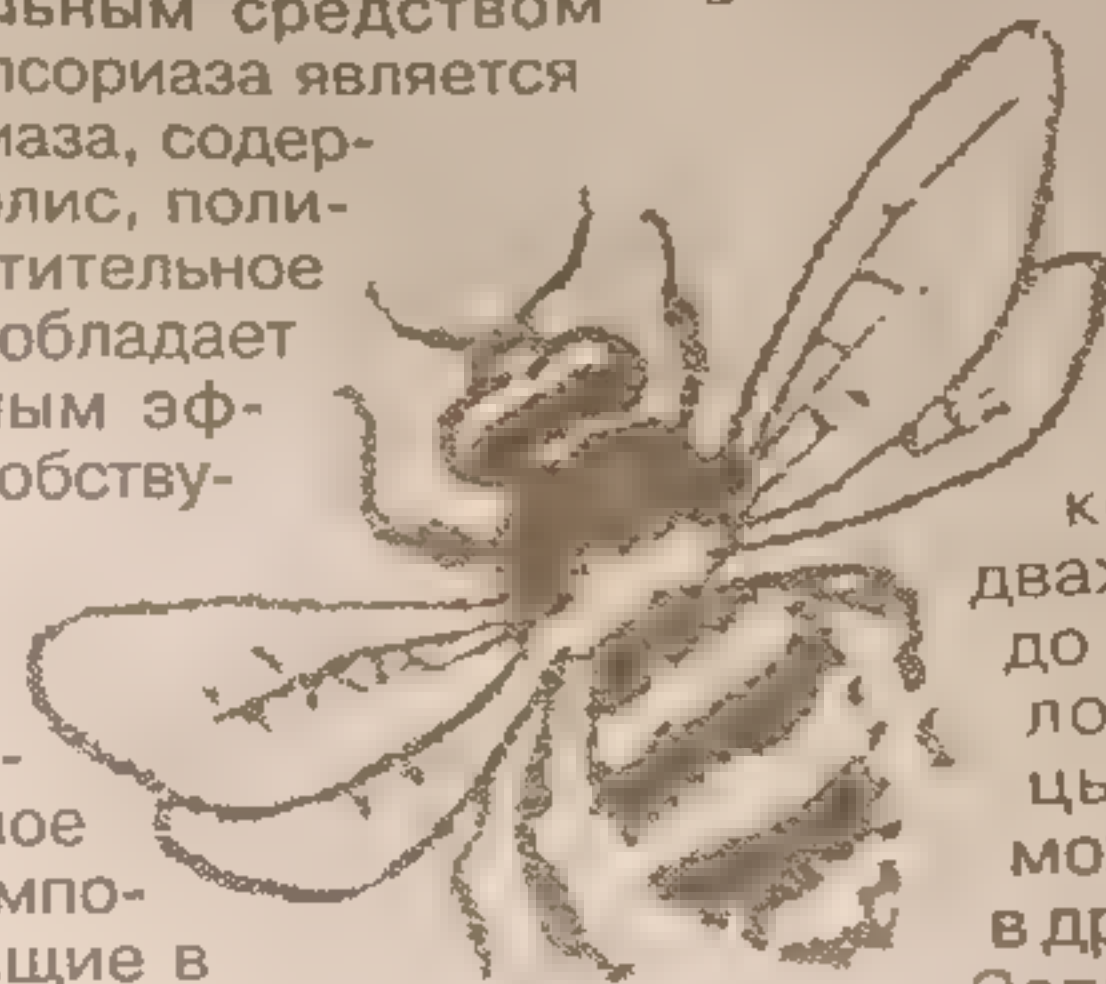
ивать 3 дня. Использовать в качестве мази.

Одновременно с наружным лечением необходимо внутреннее. Принимать по 0,2-2 г прополиса, тщательно пережевывая его в течение 20 мин. после еды трижды в день. Курс лечения - 3 месяца.

На пораженные участки кожи нанести 3%-ную мазь «Апилак», содержащую маточное молочко.

Одновременно дважды в день за полчаса до еды принимать по 1 ч. ложке цветочной пыльцы. Цветочную пыльцу можно употреблять также в драже по 8 штук в день.

Запивать нельзя как минимум в течение 30 минут. Цветочную пыльцу необходимо рассасывать, т.к. слюна человека является ключом к расшифровке программы оздоровления.



БОРОЗДА НА ЯЗЫКЕ

У меня язык покрыт серым налетом и как бы «разорван» пополам глубокой бороздой. Можно ли по этим симптомам заподозрить неполадки в организме?

И. С., г. Сергач.

Язык может рассказать и о состоянии здоровья, и о локализации болезней.

Если при обследовании язык белый, возможно, у человека анемия. Желтый указывает на избыток желчи в желчном пузыре или на болезни печени. Голубой цвет встречается при дефекте в работе сердца. Красный цвет - болезнь сердца. Налеты на языке - это токсины и шлаки в желудке и кишечнике. Если налетом покрыта только задняя часть языка, то токсины преобладают в толстом кишечнике, если средняя - то в тонком и далее - в желудке.

Линия, идущая посередине языка, указывает на возбуждение и патологию позвоночного

столба, а если эта линия искривлена, то деформирован или искривлен сам позвоночник. При глубоком поражении почек на белом языке видны темные пятна. Известковый налет у корня синюшного языка говорит о болезни крови. Синюшный и фиолетовый цвета указывают на застойные явления в сердечно-сосудистой системе.

Даже если вы чувствуете себя здоровым, язык может указать на генетически ослабленные органы и системы. Необходимо изменить мышление, найти пути гармонии с окружающей средой. Предупреждение болезней намного эффективнее и дешевле, чем их лечение. Попробуйте изменить образ жизни, правильно питайтесь, пейте чистую воду, чаще бывайте в лесу, употребляйте каждый день по 1 ст. ложке меда, делайте зарядку. Введите в ежедневное употребление соки, овощи, фрукты, отруби, хотя бы понемножку, не забывайте о лекарственных растениях.

Желаю вам здоровья из многие годы.

СИНДРОМ СУХОГО РТА

Уже много лет, как спиртного вообще не употребляю. Но по утрам все время мучает сухость во рту - такая, какая обычно бывает с похмелья. При этом жажды особой нет.

От знакомых слышал, что это может быть серьезное заболевание - кажется, ксеростомией называется... Расскажите, что представляет собой эта болезнь, каковы ее причины и есть ли возможность навсегда от нее избавиться.

И.АЛТУШКИН,
Мордовия.

Отвечает врач-стоматолог Элла КРАСИКОВА:

- Ксеростомия, или так называемый синдром «сухого рта», - заболевание, когда в силу различных причин ослаблены естественные функции слюноотделения. Характеризуется воспалением слизистой оболочки и болью во рту во время жевания.

Чтобы понять суть нарушения, вызванного ксеростомией, давайте посмотрим, что такое слюна и какова ее роль в организме. Слюна представляет собой комплексную жидкость, имеющую сложное химическое строение. Состоит из различных компонентов, включая воду, соли, ферменты, протеины и так далее. Каждый из этих компонентов играет определенную роль в состоянии здоровья человека.

приема некоторых медикаментов (например, антидепрессантов и других, влияющих на парасимпатическую нервную систему препаратов), нефункционирования либо понижения функций слюнных желез. Этому заболеванию еще способствуют системные нарушения организма, диабет, аутоиммунные патологии (такие, как синдром Шегрена) и другие.

Но чаще всего ксеростомия - результат проведенной лучевой терапии в области головы и шеи. Количество и степень поражения слюнных тканей после лучевой терапии зависит в первую очередь от дозы облучения, а также от его зоны и длительности. Обычно после такого лечения помимо общих симптомов сухости во рту пациенты жалуются на боль в зубах; это характеризует явление пародонтита и, как следствие, корневым и коронковым кариесом. Вместе с тем при ксеростомии определенно повышен риск инфекционных поражений ротовой полости, так что хроническая сухость во рту не только малоприятна, она также может нести потенциальную опасность для всего организма. Ксеростомия - вторичное проявление вышеперечисленных заболеваний, поэтому, чтобы с определенностью сказать, действительно ли у читателя именно ксеростомия, нужно знать - не страдал ли он какой-либо из этих патологий, а также не получал ли радиологического лечения.

Для борьбы с ксеростомией уже много лет используются различные полоскания для рта: отвары и настои трав, оливкового масла и тому по-

Сегодня немногие помнят, каким тяжким приговором был диагноз «воспаление легких». Все со страхом ждали кризиса, который наступал обычно на 5-7-й или 9-й день болезни. Если больной переживал кризис - ура! Он победил. А смертность от пневмонии в те далекие годы была высокой, особенно среди детей.

Но вот появились антибиотики, и диагноз «пневмония» перестал быть устрашающим - благодаря им некогда грозная болезнь «сдала» многие свои позиции. Успехи современной медицины позволяют лечить больного пневмонией амбулаторно, на дому. Однако в ряде случаев, когда требуются постоянное наблюдение специалиста и экстренная помощь, лечение проводится в стационаре. Врач может назначить антибиотики в таблетках или инъекции, которые обычно делает медсестра из поликлиники, причем если раньше требовалось делать 6 инъекций пенициллина в

продолжается в среднем 10-14 дней, как правило, до 3-5-го дня нормальной температуры. Укорачивать самостоятельно срок приема лекарства недопустимо, так как недолеченная пневмония может вспыхнуть вновь.

Чтобы облегчить отделение мокроты, назначают отхаркивающие препараты: микстуру термопсиса, таблетированные бромгексин, мукодин, амброксол, а также растительные препараты, способствующие отхаркиванию.

СОВЕТЫ БОЛЬНОМУ

1. В первые дни, когда температура высокая, соблюдай-

му что организм ослаблен и при переохлаждении, большой физической нагрузке заболевание может вернуться.

2. На вопрос многих больных о том, можно ли принимать душ, ответу: не только можно, но и нужно, если нет высокой (до 37,5°) температуры. Чистая кожа помогает легким дышать. Приняв теплый душ, сразу же ложитесь в постель, чтобы не переохладиться.

3. Проветривайте комнату несколько раз в день - вам необходим свежий воздух.

4. Пейте не менее 2-2,5 л жидкости в сутки, чтобы разжижать мокроту и легче ее отхаркивать. Кроме чая с лимоном, минеральной воды, хорошо пить настой шиповника, свежий фреш.

5. Приобретите в аптеке отхаркивающее средство, которое вы заинтересуетесь у фармацевта механизмом его действия. Но не купайте препараты, обладающие двойным свойством: отхарки-

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ КАК СТРАХОВОЙ ПОЛИС

Японские ученые установили, что содержащееся в зеленом чае вещество «эпигаллокатехин галлатте» по меньшей мере в 100 раз эффективнее витамина С и в 25 - витамина Е защищает организм человека от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Как сообщается далее, аналогичный антиоксидант, хотя и в значительно меньших количествах, находится в красном вине и в черном чае. В сочетании с правильным питанием и здоровым образом жизни зеленый чай сродни страховому полису.

Статистика уже сегодня свидетельствует, что этот напиток может задержать развитие указанных болезней по меньшей мере на пять лет.

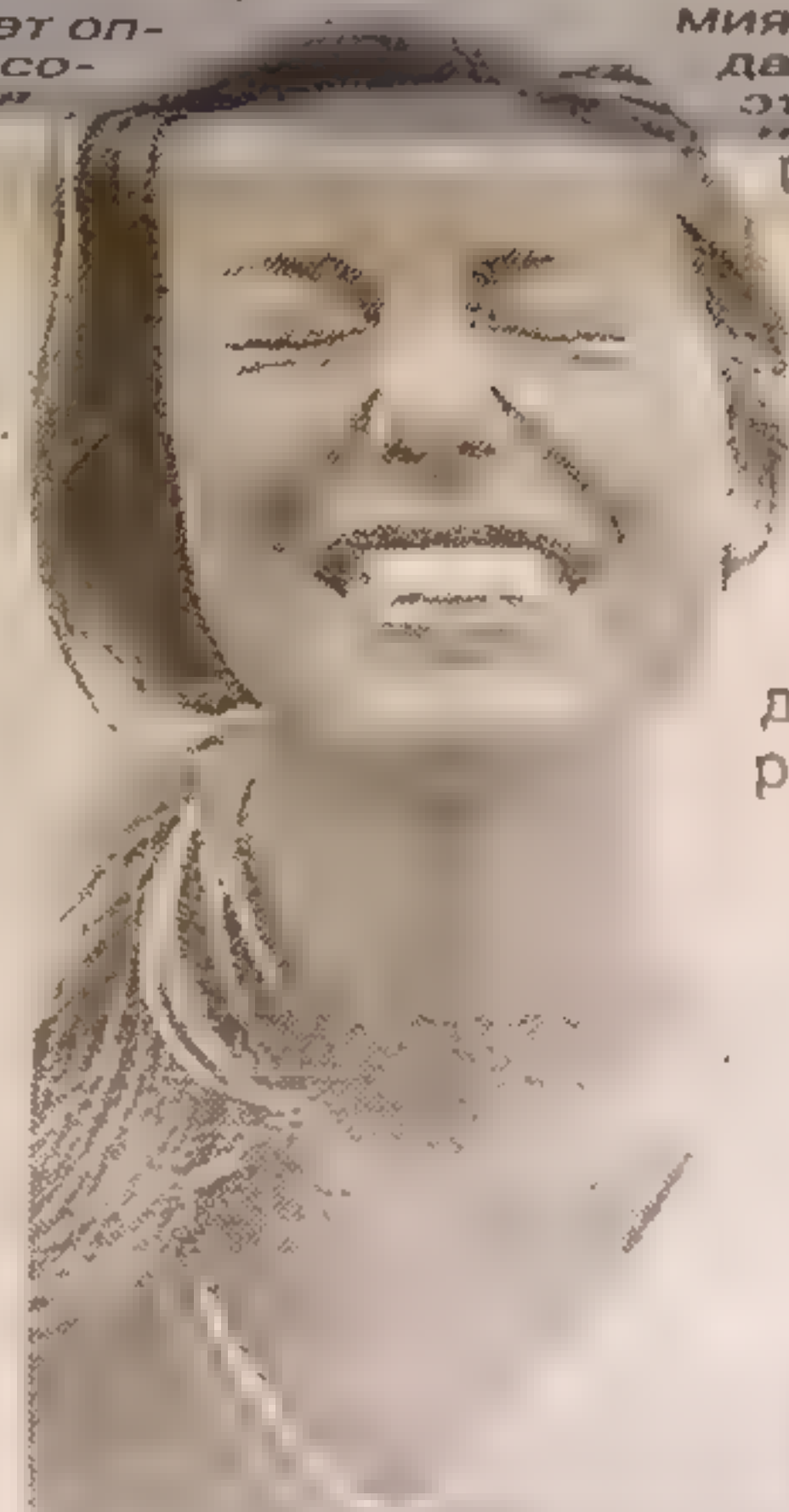
ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ ПНЕВМОНИЙ

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

соли, ферменты, протеины и так далее. Каждый из этих компонентов играет определенную роль в со-

готовой полости. Слюна выполняет множество функций: смазка, помощь при глотании и переваривании пищи, передача вкусовых ощущений, а также буферные функции и функции переносчика антител.

Говоря о причинах ксеростомии, надо отметить, что наиболее часто она встречается у людей пожилого возраста, а также в результате



ночью сказать, действительно ли у читателя именно ксеростомия, нужно знать - не страдал ли он какой-либо из этих патологий, а также

гического лечения. Для борьбы с ксеростомией уже много лет используются различные полоскания для рта: отвары и настойки трав, оливковое масло и тому подобное. Главное при ксеростомии - не злоупотреблять острым, соленым и кислым, не есть слишком горячую и холодную пищу, избегать употребления спиртного и, само собой, строго соблюдать гигиену полости рта.

© «АиФ-здоровье».

позиции. Успехи современной медицины позволяют лечить больного пневмонией амбулаторно, на дому. Однако в ряде случаев, когда требуются постоянная наблюдение специалиста и экстренная помощь, лечение проводится в стационаре. Врач может назначить антибиотики в таблетках или инъекции, которые обычно делает медсестра из поликлиники, причем если раньше требовалось делать 6 инъекций пенициллина в сутки, сегодня есть такие препараты, которые можно вводить больному всего 1-2 раза в день. Какой выбрать антибиотик, решает врач.

Сегодня для лечения пневмонии применяют такие антибиотики, как цефалоспорины (верцеф, дурацеф, зиннат), фторхинолоны, в том числе таривид, а также сумамед, аугментин - в таблетках; офрамакс, роцефин, клофаран - в инъекциях, и другие. Лечение антибиотиками

приема лекарства недопустимо, так как недолеченная пневмония может вспыхнуть вновь.

Чтобы облегчить отделение мокроты, назначают отхаркивающие препараты: микстуру термопексин, мукодин, амброксол, а также растения, содержащие вещества сапонины, способствующие отхаркиванию.

СОВЕТЫ БОЛЬНОМУ

1. В первые дни, когда температура высокая, соблюдайте постельный режим. При нормальной температуре - домашний. Повремените с выходом на улицу, пока не разрешит врач. Нарушение режима очень опасно: оно может привести к тяжелому осложнению, вплоть до поражения мышцы сердца - миокардита. Даже после рассасывания очага воспаления в легком (что подтвердит рентген) полное выздоровление не наступает, пото-

3. Проветривайте комнату несколько раз в день - вам необходим свежий воздух.

4. Пейте не менее 2-2,5 л жидкости в сутки, чтобы разжижать мокроту и легче ее отхаркивать. Кроме чая с лимоном, минеральной воды, теплого молока, шиповника, свежие фруктовые соки.

5. Приобретая в аптеке отхаркивающее средство, обязательно поинтересуйтесь у фармацевта механизмом его действия. Не покупайте препараты, обладающие двойным свойством: отхаркивающим и подавляющим кашель. В этом случае мокрота будет отделяться, но не откашливаться, а затекать обратно в легкие.

6. В течение 2-3 месяцев после перенесенного воспаления легких ведите себя осторожно, не допускайте физических перегрузок, старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

В.АЛЕКСЕЕВ,
доктор медицинских наук,
заслуженный врач России.

3

Воспаление суставов - ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит - системное заболевание соединительной ткани, проявляющееся главным образом хроническим воспалением суставов.

Причина заболевания

Предполагают, что заболевание вызвано нарушением иммунных процессов в организме. Однако ведущая роль принадлежит различным инфекциям, которые выступают в качестве пускового звена заболевания. Белковая структура поверхностных оболочек инфекционных агентов (стрептококков, вирусов) во многом напоминает антигенную структуру синовиальной оболочки сустава. Антитела, которые вырабатывает организм в ответ на внедрение инфекции, приобретают способность поражать не только стрептококки и вирусы, но и собственную оболочку суставов. Так развиваются аутоиммунные воспалительные процессы в суставах и в соединительной ткани организма.

Клиническая картина

Наиболее типичное проявление заболевания - полиартрит с ранним вовлечением в процесс суставов кистей. Жалобы: на боль в суставах, которая усиливается при движении. Суставы увеличены в размерах, кожа под суставами горячая, но не красная.

Позднее мышцы около пораженных суставов атрофируются, резко уменьшается сила костей.

Характерный симптом: утренняя скованность. Для того чтобы встать, нужно сделать массаж, размять суставы, при этом даже небольшие движения сопровождаются болью.

Диагностика

Здесь важное значение принадлежит рентгенографии. При ревматоидном артрите в ранней стадии наблюдается разрежение (остеопороз) костных структур сустава, сужение суставной щели, эрозии суставных поверхностей, подвывихи суставов и др.

Лечение

Лечение должно быть комплексным и постоянным. Лекарственные препараты: в ранних стадиях - далагил, плаквенил (по 1 таблетке после ужина в течение нескольких лет с перерывом в 1-2 месяца после года применения). При приеме этих препаратов необходим периодический контрольный осмотр окулиста и исследования периферической крови. При прогрессировании - препараты золота, Д - пеницилламин, кортикостероидные препараты.

В сочетании с базисными назначаются различные нестероидные противовоспалительные препараты.

Важное место в лечении ревматоидного артрита принадлежит лечебной физкультуре. Упражнения надо выполнять ежедневно. Щадящий режим приведет лишь к быстрой неподвижности в суставе.

Важно

Гормональные препараты и нестероидные противовоспалительные средства противопоказаны больным язвенной болезнью.

Внимание!

Ревматоидный артрит - прогрессирующее заболевание, с постепенным вовлечением всех новых суставов, а затем и внутренних органов (сердца, почек, печени и селезенки). Чтобы остановить прогрессирование болезни, надо постоянно соблюдать рекомендации врача.

Наши колени подвержены всякого рода толчкам, рывкам и ударам. Чем старше становится человек, тем большее бремя он взваливает на свои колени. И наши несчастные колени начинают изнашиваться и разрушаться гораздо легче, чем раньше.

БОЛЬ

В КОЛЕНКАХ

Подобные предпосылки создают и старые травмы, которые не были вылечены как следует и теперь реагируют на любые изменения атмосферного давления. Чаще всего в коленном суставе возникают рецидивирующие боли вследствие продолжительной нагрузки.

Ткани, находящиеся в коленном суставе, выполняют роль устройств для смягчения ударов в автомобиле. Когда во время езды

вы резко останавливаетесь или подвергаете эти устройства таким сильным воздействиям, на которые они не рассчитаны, это приводит к их износу. В автомобиле при этом вы слышите звуки скрежета металла. В колене вы ощущаете боль от трения костей друг о друга.

Так же как при перегрузках, под воздействиями, нарушающими нормальное функционирование сустава, развивается состояние, которое называется **синовитом**. Синовит развивается после удара или вывиха сустава, когда происходит заполнение полости сустава кровью или другой жидкостью.

Другое состояние, которое также относится к числу расстройств, связанных с повышенной нагрузкой, - это так называемое «**колени домашней хозяйки**». В действительности оно представляет собой форму **бурсита** - раздражения передней части коленного сустава с заполнением суставной сумки жидкостью. Наиболее частой причиной бурсита надколенной чашечки является продол-

В КАКОМ СЛУЧАЕ СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

- Если из-за боли вам трудно передвигаться.
- Если появляется чрезмерная подвижность в суставе.
- Если кроме боли отмечаются также выраженный отек, покраснение или изменение цвета кожи продолжительностью более 24 часов.
- Если боль, возникшая после травмы, не уменьшается в течение пяти дней.

ность развития такого заболевания, как расслаивающий **остеохондрит**. Оно представляет собой отмирание сегмента кости или хряща. Причины этих расстройств неизвестны. Обычно при отрыве омертвевшего кусочка кости или хряща возникают еще более сильные боли, чем при блокаде сустава.

В некоторых случаях мучительные боли в колене в действительности могут быть связаны с другими частями тела, например, пальцами ног, стопой, позвоночником или бедром. Плоскостопие или ослабление мышц голени приводит к гиперпронации (повороту ноги внутрь), увеличивая нагрузку на колено. При неправильном положении тела или нарушениях походки боли могут концентрироваться в коленном суставе.

Колено также является излюбленной мишенью для разнообразных форм артрита. Вследствие износа и надрывов хрящей

Садитесь или ложитесь как вам удобно, лучше в затемненной комнате, постарайтесь расслабиться. Иногда после такого отдыха приступ идет на убыль или совсем проходит.

Примите препарат, обычно снимающий у вас головную боль. Если препарат еще не подобран, лучше начать с аспирина в сочетании с метоклопрамидом (церукал, перинорм, реглан). Это нужно сделать как можно быстрее, так как в разгаре приступа многие лекарства оказываются бессильны.

ПРИСТУП МИГРЕНИ?

Аспирин прерывает цепочку развития боли в самом начале, только доза препарата должна быть значительной - 2-3 таблетки по 500 мг однократно. В самом начале приступа нарушается продвижение и всасывание содержимого в желудке и кишечнике. Чтобы аспирин и другие препараты, принимаемые внутрь, подействовали, необходим метоклопрамид, который восстанавливает эти процессы.

Аналогично аспирину действует напроксен и ибупрофен в ректальных свечах, доза также должна быть значительной - 2-3 свечи по 250-200 мг однократно, сразу или в течение 30-60 минут.

Усиливает эффект вышеперечисленных препаратов кофеин, который повышает тонус вен, улучшает обмен в мозговой ткани. Он, а также сильное обезболивающее - кодеин, входит в состав многих комбинированных средств: пенталгин, пливалгин, седалгин, кофетин, которые также могут помочь при лечении приступа.

В более легких случаях помогают препараты, содержащие

ментол. Это может быть 3-4-процентный спиртовой раствор ментола - рассосать на кусочке сахара, хлебном мякише или просто на кусочке ваты.

Можно принять 30-40 капель корвалола или валокордина, в крайнем случае подойдут леденцы от кашля с ментолом.

Эффективными средствами для купирования приступа являются препараты спорыньи - эрготамин и дигидроэрготамин, которые быстро суживают стенки артерий и останавливают развитие боли. Удобная форма выпуска в виде спрея для носа - дигидергот-спрей, этим достигается быстрое всасывание, минуя кишечник. Рекомендуются применять до 4 доз на один приступ, максимально 8 доз в сутки.

Самыми специфическими и наиболее новыми являются препараты, стимулирующие серотониновые рецепторы: суматриптан (имигран), золмитриптан (зомиг), для купирования приступа достаточно 1 таблетка. К сожалению, эти препараты довольно дороги.

НЕРВИШКИ ПОШАЛИВАЮТ.

ПОБЕЖДАЯ БОЛЕЗНИ



«ВОЗРАСТНЫЕ» БОЛИ

В том случае, если ваш подвижный ребенок десяти лет жалуется на боли чуть ниже подколенной чашечки, это может быть симптомом болезни Осгуд-Шлеттера. Такие боли связывают с процессом

«ВОЗРАСТНЫЕ» БОЛИ

В том случае, если ваш подвижный ребенок десяти лет жалуется на боли чуть ниже подколенной чашечки, это может быть симптомом болезни Осгуд-Шлеттера. Такие боли связывают с процессом роста кости. Они возникают при повышенном давлении на сухожилия со стороны расположенных ниже чашечки костей ног. Боли возникают под влиянием увеличения массы кости или при ушибах верхней части костей голени, спереди и ниже надколенной чашечки.

жительство длительное пребывание на коленях на твердой поверхности.

Для колена существует еще одна потенциальная опасность - возмож-

ноги внутрь), увеличивая нагрузку на колено. При неправильном положении тела или нарушениях походки боли могут концентрироваться в коленном суставе.

Колено также является излюбленной мишенью для разнообразных форм артрита. Вследствие износа и надрывов хрящей и других тканей суставов происходит развитие **остеоартрита**. **Подагра**, заболевание обменного характера, проявляется тяжелым артритом в связи с отложением мочевой кислоты в суставах и других тканях.

В дополнение ко всему перечисленному выше колено - к тому же потенциальный источник развития опухолей, кист и инфекционных заболеваний, протекающих с болевым синдромом.

О том, как лечить больные колени, мы расскажем в следующем номере

седальгин, кофеин, которые также могут помочь при лечении приступа.

В более легких случаях помогают препараты, содержащие

матриглан (илиматран), для купирования приступа достаточно 1 таблетки. К сожалению, эти препараты довольно дороги

НЕРВИШКИ ПОШАЛИВАЮТ...

Усталость часто приводит к перепадам настроения и нервным срывам. Преодолеть это состояние можно с помощью трав, тем более что это лечение будет только в удовольствие.

Для этого необходимо взять в равных пропорциях листья боярышника или пажиты, календулы, душицы. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться и процедите. Пейте по 1/2 стакана любого из этих травяных настоев 3 раза в день перед едой.

Хорошо успокаивает нервы ванна с отваром из трав. Для приготовления ванны понадобятся полынь, ромашка, липовый цвет или еловая хвоя. 0,5 кг сырья залейте 3 л холодной воды, дайте настояться, затем прокипятите 5 минут. Остывший отвар процедите, влейте в наполненную теплой водой ванну и наслаждайтесь в ней 20 минут перед сном раз в неделю.

Народные средства при артрите (полиартрите), артрозе

Заболевание суставов и околосуставных тканей. Первопричиной их является чаще всего инфекция (бруцеллез, гонорея, дизентерия и др.), обменное, дегенеративно-дистрофическое или травматическое заболевание.

- Баклажаны принимают в пищу без ограничения как лечебное питание при артритах, подагре и др. подобных заболеваниях.

- Корни бедренца камнеломного в виде настоя или настойки принимают внутрь при артрите, полиартрите, подагре и др. заболеваниях. Настой: 2 ст. ложки корней настаивают 2 часа в стакане кипятка и принимают по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день, лучше до еды. Настойка: 2 части корня настаивают 7-10 дней в 5 частях водки и пьют по 30-40 капель настойки на ст. ложку теплой кипяченой воды 3-5 раз в день, лучше до еды.

- Листья и семена белены черной и др. видов используют наружно в виде мази на любой жировой основе для растирания больных участков как анестезирующее (обезболивающее) средство при артрите, миозите, подагре, невралгии и ревматизме. Мазь: 15-30 г порошка из сырья настаивают 8-10 дней в 100 мл теплого подсолнечного масла, ежедневно 2-3 раза взбалтывая, и мазь готова.

- Плоды свежие, вареные или моченые брусники обыкновенной принимают внутрь, а из листьев готовят настой и пьют при полиартрите, подагре и др. заболеваниях. Настой: ст. ложку листьев настаивают 2 часа в стакане кипятка и пьют по 1-2 ст. ложки настоя 5-6 раз в день, лучше до еды.

- Цветки бузины черной в виде настоя (чая) пьют при артрите, подагре, ревматизме и многих других заболеваниях. Настой: 3 ст. ложки цветков настаивают час в горячем месте в литре кипятка. Фильт-

Земляника тоже лечит суставы

Хочу предложить свое «средство» лечения боли в суставах. К врачам не обращалась, когда стало болеть и припухать колено. По роду деятельности мне много приходится ходить. Да и прогулки в лес по ягоды-грибы - мое любимое занятие. А тут такие боли... И почти интуитивно вышла на старинное народное средство лечения подагры и прочих суставных хворей. Это - лесная земляника. О ней хорошо написано в книге Владимира Солоухина «Травы». Это действительно уникальное, гипертравитаминное, вкуснейшее «лекарство». Просто надо во время всего земляничного сезона (где-то 3 недели) съедать по 2-3 стакана свежих ягод ежедневно. А еще лучше самому их собирать. Я даже видела в лесу женщину с палочкой, которая, с трудом передвигаясь и нагибаясь, все-таки сама собирала землянику. Можно ее и купить. Вот и все лечение, приятное и полезное. Чтобы избавиться от болей в колене, мне понадобились два земляничных сезона. Попробуйте и вы. Желаю удачи!

Н. Б. ЖЕЛТУХИНА, г. Выкса.

руют, добавляют по вкусу мед и пьют по стакану теплого настоя 3-4 раза в день до еды при артрите, подагре, ревматизме и многих других заболеваниях.

- Истолченные семена вишни и ее плодоножки в виде отвара пьют при мочеочищенных от оболочки семена в истолченном виде и плодоножки их 1:1. Ст. ложку этого сырья варят 15-20 минут в стакане воды, настаивают час и пьют по 2-3 ст. ложки отвара 3-5 раз в день до еды.

ЕСЛИ ОБЖЕГСЯ ИЛИ ТОКОМ УДАРИЛО...

Если ожоги вызваны кипятком, другими горячими жидкостями или горячей пищей, следует немедленно снять одежду и сразу же начать поливать обожженный участок холодной водой. Затем дайте ему обсохнуть или осторожно промокните чистой тканью и наложите стерильную повязку или чистую ткань. Ни в коем случае не прорезайте и не прокалывайте образовавшийся пузырь, так как это приводит к инфицированию ожоговых поверхностей.

Не наносите на места ожогов крахмал, растительное масло, прижигающие и дубящие вещества (ляпис, марганцовокислый калий, спирт, йод), так как многие из них усиливают боль и замедляют заживление ожогов.

При ожогах пламенем быстрее сбросьте одежду или облейте водой из ведра, тазы, или подставьте обожженную часть тела под кран, шланг с водой. В крайнем случае упадите на пол и, катаясь по нему, старайтесь погасить огонь. Сбить пламя можно, быстро закутавшись в одеяло, плотную ткань. При этом оставьте открытой голову, иначе может наступить отравление ядовитыми продуктами горения.

После того как потушено пламя, надо быстро снять или разрезать одежду. Пораженные участки тела в течение 10-15 минут обливайте струей холодной воды, чтобы снять боль.

При химических ожогах немедленно снимите залитую кислотой или щелочью одежду и промывайте пораженную поверхность тела струей воды из крана, душа, шланга в течение 10-15 минут. Если ожог вызван кислотой, то после обмывания пораженное место смажьте нейтрализующим раствором пищевой соды (одна чайная ложка на стакан воды), глицерином. В том случае, когда на кожу попала щелочь, после промывания пораженного участка водой обработайте его раствором борной кислоты (половина чайной ложки сухого вещества на стакан воды) или столовым уксусом, разведенным пополам с водой. Затем на ожоговую поверхность наложите повязку из сухого чистого материала или смоченного этими нейтрализующими растворами.

Если химическое вещество попало в глаза, многократно промойте их проточной водой и срочно награвьте пострадавшего к главному врачу.

В случае ожога электрическим током надо немедленно отключить электрический прибор, отключить рубильник или вывернуть предохранитель-

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

№44, октябрь 2001 года

ПРИЛОЖИТЕ ГЕРАНИ

Постоянный стресс может привести к развитию гиперкинса (нервного тика). Помимо этого такое состояние может быть вызвано и нехваткой в организме магния. Он содержится в удобной для усвоения форме в бобовых растениях - фасоли и горохе. А также в кашах, гречневой и овсяной.

Есть и народное средство лечения тика. Для этого нужно прикладывать к наиболее подергивающемуся месту листа герани, предварительно их помяв, чтобы они дали сок.

ДАЕШЬ ЧИСТУЮ КОЖУ!

Настой сушеницы болотной с медом. Настой сушеницы готовится так: 25 граммов сухого измельченного сырья залить в эмалированной посуде 250 миллилитрами кипяченой воды, закрыть крышкой и настоять 15 минут на кипящей водяной бане. Затем дать настою остыть, процедить и отжать, довести кипяченой водой объем настоя до 250 миллилитров. Растворить в нем одну столовую ложку меда и использовать для промывания и примочек при гнойных, длительно не заживающих ранах, язвах, ожогах, угрях.

Настой можно принимать и внутрь - по четверти стакана 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды - как противовоспалительное средство при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Можно приготовить и мазь из порошка сушеницы болотной, для чего тщательно растереть 1 столовую ложку сухого измельченного материала с 0,5 стакана сливочного несоленого масла и 0,5 стакана меда. Мазь можно использовать также при лечении ожогов.

Тертый картофель с медом. Свежий картофель очистить, ополоснуть водой, натереть на мелкой пластмассовой терке.

К 0,5 стакана кашицы добавить 1 чайную ложку пчелиного меда, тщательно перемешать, нанести слоем в 1 сантиметр на марлевую салфетку, приложить к обожженному участку кожи и легко прибинтовать. Через 2-3 часа повязку сменить. На ночь можно наложить повязку с прополисной мазью, а днем вновь повторить картофельно-медовые аппликации. Рекомендованное средство дает положительный эффект не только при ожогах, но и при застарелых язвах, угрях, экземе и других заболеваниях кожи.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

СМОЛА-ЖИВИЦА ЗАЖИВЛЯЕТ РАНЫ

...что смола-живица - хорошее раннее средство. Они советуют... живицей. Повторяют ежедневно до пол...

ЗАЖИВЛЯЕТ РАНЫ

Медики считают, что смола-живица хвойных древесных пород - хорошее ранозаживляющее средство. Они советуют смазывать рану свежей живицей. Повторять процедуру нужно ежедневно до полного выздоровления, которое происходит, как правило, достаточно быстро. Для приготовления мази требуется 100 граммов смолы, столько же нутряного свиного сала и натурального пчелиного воска. Все составляющие помещаются в металлическую посуду, кипятятся на медленном огне при постоянном помешивании в течение 10 мин. Появляющуюся пену необходимо удалять, а остывший раствор переливают в темную посуду и хранят в темном, прохладном месте. Мазь применяется ежедневно, наносится тонким слоем на чистую повязку.

ки сухого вещества на стакан воды) или столовым уксусом, разведенным пополам с водой. Затем на ожоговую поверхность наложите повязку из сухого чистого материала или смоченного этими нейтрализующими растворами.

Если химическое вещество попало в глаза, многократно промойте их проточной водой и срочно направьте пострадавшего к главному врачу.

В случае ожога электрическим током надо немедленно отключить электрический прибор, отключить рубильник или вывернуть предохранительные пробки на распределительном щите. Когда быстро это сделать невозможно, то перерубите провод подручными средствами - топором или лопатой с деревянной ручкой; перережьте провод ножницами, кусачками, предварительно обмотав их ручки резиной, сухой шерстяной тканью. Если нет под рукой указанных предметов, то оттяните провод от пострадавшего длинной сухой палкой, предварительно надев на руки резиновые перчатки, а на ноги резиновые сапоги. Для большей безопасности встаньте на резиновый коврик, сверток сухой одежды, стопку газет или книг. К пострадавшему немедленно вызывайте врача.

столовую ложку сухого измельченного материала с 0,5 стакана сливочного несоленого масла и 0,5 стакана меда. Мазь можно использовать также при лечении ожогов.

Тертый картофель с медом. Свежий картофель очистите, ополосните водой, натереть на мелкой пластмассовой терке.

ПОНЕМНОГУ И ЧАСТО

Специалисты Калифорнийского исследовательского центра обнаружили, что у тех, кто ест понемногу и часто, уровень холестерина в крови значительно ниже, чем у тех, кто питается только в «положенное» время.

Причины пока не выяснены, но диетологи готовы связать этот факт с содержанием сахара в крови: его уровень может подскочить, если есть только сильно проголодавшись. Во всяком случае, у тех, кто не придерживается 3-разового режима питания, сахар в крови держится на одном уровне.

5

Нейроциркулярная дистония

Заболевание, сопровождающееся вазомоторными (сосудодвигательными) нарушениями в различных участках сосудистой системы. Часто болеют молодые люди.

Нейроциркулярная дистония имеет три формы и протекает по трем типам.

Кардиальный тип

нейроциркулярной дистонии характеризуется разнообразными жалобами на боли в области сердца. Чаще всего это постоянные, длительные монотонные боли, на фоне которых иногда возникают кратковременные «прокалывающие» боли. Больные жалуются на сердцебиения, ощущение перебоев, «замирания» и ощущение того, что сердце переворачивается в грудной клетке.

При объективном обследовании отклонений от нормы выявить часто не удается.

Причины заболевания

Психическое переутомление, чрезмерные психоэмоциональные нагрузки, перенесенные инфекции, травмы черепа, тяжелые органические заболевания. Определенное значение имеют наследственность и наличие очагов хронической инфекции.

Гипертонический тип

Главный признак этого типа нейроциркулярной дистонии - умеренное повышение систолического артериального давления при нормальном или чуть повышенном диастолическом давлении. Жалобы: головные боли, головокружения, быстрая утомляемость, низкая работоспособность, плохой сон, боли в области сердца. Характерна для этих больных повышенная потливость, влажные и холодные ладони. Пульс неустойчивый и имеет тенденцию к учащению до 90-100 ударов в минуту.

Гипотонический тип

Характерный клинический признак - снижение артериального давления ниже 100/60 мм рт. ст. у мужчин и 95/60 у женщин. Головные боли, головокружение, общая слабость, мелькание мушек перед глазами, потемнение в глазах при быстром переходе из горизонтального положения в вертикальное. Изменений со стороны сердца не наблюдается.

Лечение

Одно из неперемных условий - упорядочение режима труда и отдыха. Чрезмерная работа с пиковыми нагрузками противопоказана.

Оздоровительные меры: физические упражнения, аутогенные тренировки, иглотерапия, точечный массаж.

Лекарства: нормализующие нервные процессы (валериана, препараты брома, транквилизаторы). При дистонии по гипотоническому типу - препараты, стимулирующие ЦНС (лимонник, корень женьшеня, элеутерококк, заманиха).

Физиотерапия: массаж, лечебные ванны (хвойные, кислородные, соляные, родоновые, сероводородные), циркулярный душ.

Устранение очагов хронической инфекции: лечение тонзиллита и гайморита, кариозных зубов.

Диспансерный учет

для пациентов с диагнозом «нейроциркулярная дистония» длится 2 года. Снимают с учета при условии отсутствия жалоб и стойкой нормализации артериального давления. Больные осматриваются терапевтом 1 раз в полгода, невропатологом и окулистом 1 раз в год. 2-3 раза в год назначаются анализы крови и мочи, 1 раз в год - запись электрокардиограммы. В отсутствии эффекта от лечения назначается электрокардиограмма с физической нагрузкой, определение содержания в крови холестерина, триглицеридов и липопротеидов.



В ЧЕМ СЕКРЕТ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Одной из предпосылок активности долгожителей разных народов является то, что основу их питания составляют продукты, содержащие огромное количество живых ферментов, или энзимов.

Такая пища помогает также преодолеть различные заболевания в остром периоде. Надо стараться так построить свое меню, чтобы в нем доминировали энзимные продукты, такие как

соевый соус и соевая паста, блюда из проросших семян, квашеных зерен бобовых и других продуктов, являющихся настоящей кладовой живых природных ферментов

НЕ ТОЛЬКО УДОВОЛЬСТВИЕ

Секс в зрелом возрасте не только доставляет удовольствие, но и очень полезен для здоровья. Мужчины от 45 до 59 лет, как известно, наиболее подвержены инфарктам. Наблюдения за одной тысячей пациентов показали, что те из них, кто занимался сексом часто и интенсивно, имели в 2 раза больше шансов выжить по сравнению со своими менее активными в половом отношении собратьями.

Кто Вам сказал, что этот препарат для поднятия тонуса?

НЕУЖЕЛИ ЭТО ОН, НЕПРИЯТНЫЙ ПАРКИНСОН?

В первую очередь нарушается подвижность человека: у него замедляются движения, повышается мышечный тонус, дрожат конечности. Кроме того, у больного могут быть расстройства нервной регуляции и изменения психики.

Болезнь неумолимо прогрессирует, и замедленность движений проявляется все сильнее и сильнее. Тело больного постоянно наклонено вперед, колени и локти немного расставлены в стороны. Такое положение сохраняется и при ходьбе. Шаги становятся все короче, больной шаркает и практически не отрывает ноги от пола. Его руки и ноги движутся рассогласованно, ему трудно начать движение или изменить его направление.

Со временем может измениться выражение лица: мимика как бы замирает, лицо приобретает отстраненное выражение, делается неподвижным, как будто больного ничего не интересует. Он даже мигает редко.

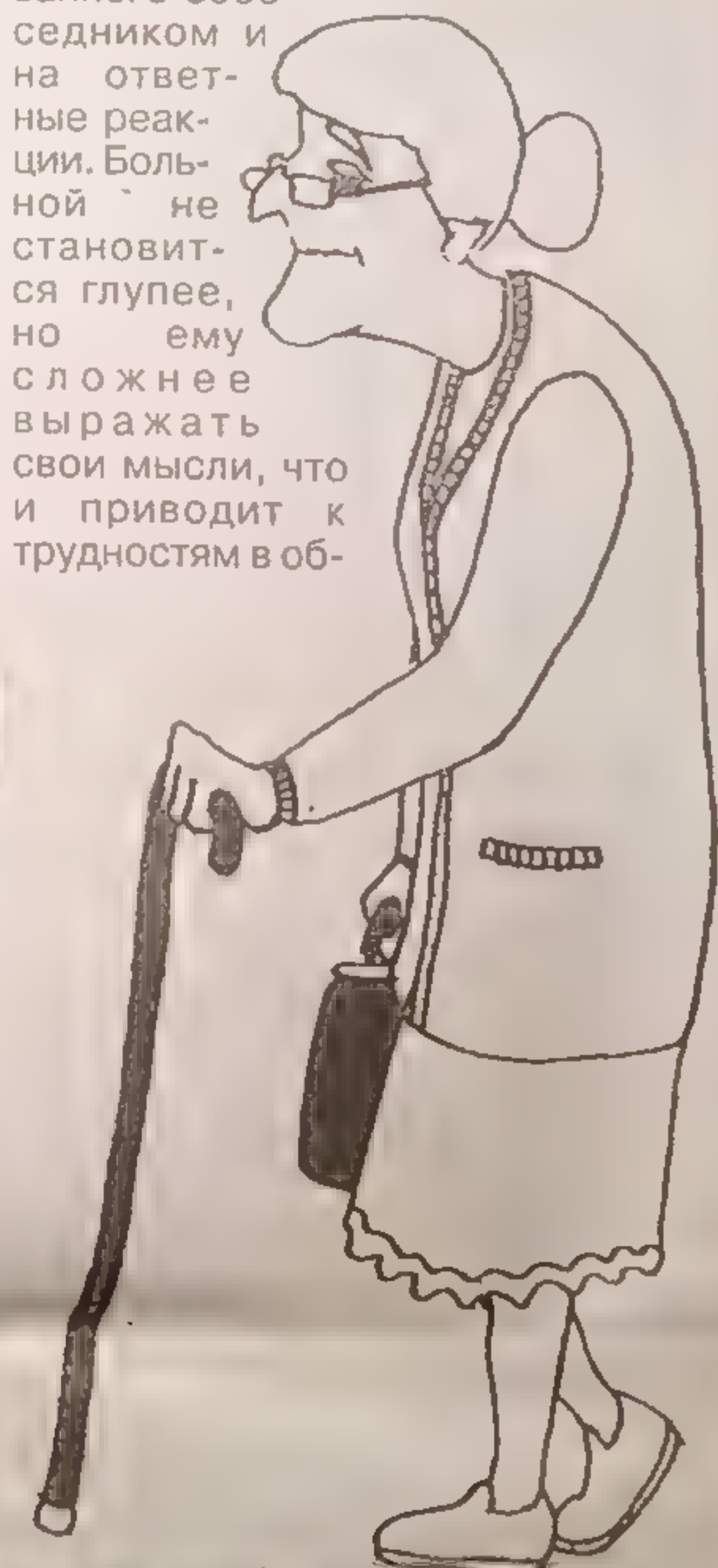
Изменяется и речь - она становится тихой и монотонной, голос - хриплым. Многие больные говорят медленно, делая большие паузы между словами, так

Болезнь Паркинсона чаще болеют люди старше 50-60 лет. Заболевание возникает тогда, когда нарушается работа небольшого участка мозга, так называемой «черной субстанции».

что их непросто понять.

Болезнь Паркинсона можно диагностировать и по почерку человека. Первые буквы слов и предложений постепенно уменьшаются, а сама строка как бы уходит вверх. Постепенно писать становится все труднее и труднее.

На ранних стадиях болезнь Паркинсона не влияет на интеллект: объем памяти и мыслительные способности человека сохраняются. Просто ему нужно больше времени на восприятие сказанного собеседником и на ответные реакции. Больной не становится глупее, но ему сложнее выражать свои мысли, что и приводит к трудностям в общении.



Обычно сам больной переживает это состояние гораздо острее, чем окружающие.

Но недуг становится настоящим испытанием не только для больного, но и для окружающих его. Как правильно помочь близкому человеку? Постарайтесь облегчить ему жизнь.

ВОТ ЛИШЬ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:

Многие пациенты по утрам чувствуют себя разбитыми, находятся в состоянии депрессии. Цветы на столике около кровати, любимая книга или просто добрые слова помогут поднять настроение.

Многие препараты такие больные переносят плохо, особенно на голодный желудок. Поэтому перед приемом лекарств обязательно нужно съесть кусочек хлеба или кекса.

При плохом самочувствии с утра прямо в постели необходимо дать лекарственные средства. Обычно улучшение наступает через 15-20 минут.

Подниматься с кровати без посторонней помощи больному очень сложно. Лучше делать это с помощью близких.

Для больных с болезнью Паркинсона не существует специальных диет. Но все-таки мясо, овощи и хлеб для них нужно резать на мелкие кусочки, чтобы им было легче брать пищу и подносить ее ко рту.

Если руки больного сильно дрожат, предложите ему пить чай через соломинку или пусть он крепко держит чашку двумя руками.

КСТАТИ

ОПАСНОСТЬ С ОГОРОДА

Опыты на животных, проведенные в США, показали, что длительное употребление продуктов, содержащих пестициды, может стать причиной развития болезни Паркинсона. Результаты экспериментов однозначно утверждают, что болезнь Паркинсона вызывают токсины, попадающие в организм из окружающей среды.

КОЛЕБАСА БЫЛА ВКУСНЕЕ

Дочка,
суть были и
деды...

СКАЗАЛ, ЧТО ЭТОТ
ПРЕПАРАТ ДЛЯ
ПОЛНЕНИЯ
ТОНУСА?



ударов в минуту, а давление ненадолго удваивается, что крайне полезно для тренировки сердечно-сосудистой системы. В оргазме испытывающего оргазм человека в 3,5 раза возрастает содержание окситоксина - гормона, который снимает депрессию и чувство одиночества. Другой гормон, который выбрасывается в кровь, - эндорфин. Он подавляет боль, подобно морфию, но без разрушительных последствий для организма. Еще один гормон - кортизол - крайне полезен для страдающих артритом.

Россия-Он-Лайн.

здоровья. Мужчины от 45 до 59 лет, как известно, наиболее подвержены инфарктам. Наблюдения за одной тысячей пациентов показали, что те из них, кто занимался сексом часто и интенсивно, имели в 2 раза больше шансов выжить по сравнению со своими менее активными в половом вопросе собратьями.

Любовный акт сжигает примерно 150 калорий, то есть заменяет 30-минутную пробежку трусцой. При этом пульс на короткое время учащается до 160

КОЛБАСА БЫЛА ВКУСНЕЕ?

После 50 лет желательно регулярно разгадывать кроссворды, больше читать, думать, размышлять, участвовать в диспутах, поскольку постоянная загрузка мозга способствует долголетию.

В зрелом возрасте нельзя забывать, что обонятельные и вкусовые рецепторы значительно ослабевают, к 60 годам - процентов на 40-50. Поэтому постарайтесь поменьше ворчать, что, мол, колбаса нынче плохая, а вот раньше... Неудовлетворенность жизнью годов не прибавит.

Не изводите себя злобой и завистью, с верой смотрите в будущее. Но в то же время будьте предельно внимательны дома и на улице.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

Для больных с болезнью Паркинсона не существует специальных диет. Но все-таки мясо, овощи и хлеб для них нужно резать на мелкие кусочки, чтобы им было легче брать

Если руки больного сильно дрожат, предложите ему пить чай через соломинку или пусть он крепко держит чашку двумя руками. Горячие напитки нельзя наливать до краев.

Помогайте больному садиться на стул и вставать из-за стола - эти движения даются ему труднее всего.

Удобнее носить свитера и пуловеры, а не застегивать пуговицы на рубашках и пиджаках.

Больному лучше покупать ботинки без шнурков на кожаной подошве; в ботинках на резиновой подошве ходить труднее.

Как нормализовать высокое артериальное давление

1. Положить средний палец на козелок любого уха и сильно нажимать, считая до пяти или семи раз.
2. Массировать до пяти минут точки на ногтевых валиках среднего пальца или мизинца, нажимать с усилием несколько раз в день.
3. Нажимать со средней силой точку в середине запястья, сразу за костью запястья, нажимать 5 минут.

Свежий сок красной свеклы смешать с медом в равной пропорции и принимать по столовой ложке 4-5 раз в день.

4. Для того чтобы быстро снизить высокое артериальное давление, нужно смочить пару тряпочек яблочным или обычным уксусом, 5-6%-ным, и обернуть ими, как портянками, стопы ног

больного. И пусть он полежит 5-10 минут, но не больше.

5. Полезно есть печенный в мундире картофель вместе с кожурой, свежий лук, а также несколько зубчиков чеснока в течение дня.
6. Полезно выпивать по 2 чайные ложки яблочного уксуса на 1 стакан воды 3 раза в день в течение длительного времени.
8. На дно чашки насыпать столовую ложку кукурузной муки и залить горячей водой доверху, оставить на ночь. Утром выпить воду, стараясь не всколыхнуть со дна осадок.
9. Сок картофеля снижает кровяное давление, пить по 1/2 стакана 3 раза в день.
10. Носить медный браслет на запястье левой руки.
11. Для быстрого снятия гипертонического криза (резкое повышение артериального давления) необходимо в течение 5 минут растереть подошвы ног какой-нибудь мазью (на основе пчелиного или змеиного яда). Затем приложить горчичники, смоченные в 6%-ном уксусе, к подошвам ног на 10-15 минут.

© «АиФ. Здоровье».

Народные средства при гипотонии

1. Корень аралии маньчжурской в виде настойки принимают внутрь как эффективный стимулятор центральной нервной системы. Ее рекомендуют в качестве тонизирующего средства при нервных и психических заболеваниях и гипотонии. Настойка: 10%-ная на 70%-ном спирте, принимают по 30-40 капель на 1/3 стакана теплой кипяченой воды 2-3 раза в день до еды.

2. Цветки бессмертника песчаного в виде отвара принимают внутрь при заболеваниях печени, желчного пузыря и гипотонии. Отвар: ст. ложку соцветий варят 15 минут в стакане кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого отвара 3-4 раза в день до еды. При гипертонии препараты бессмертника противопоказаны.

3. Зеленые части (веточки, листья и кору) дрока красильного в виде отвара принимают внутрь как средство, обладающее отчетливым сосудосужающим действием, показано гипотоникам. Отвар: 2 ложки сырья кипятят в 0,5 л воды пока не останется 1/3 всей жидкости, по остывании принимают по 2 ст. ложки через каждые 2 часа, но через день.

Корень женьшеня настоящего в виде настойки или порошка принимают внутрь как тонизирующее и стимулирующее средство для всего организма при физической и умственной усталости, упадке сил, гипотонии, малокровии и др. недугах. Настойка: 10%-ная на 70%-ном спирте, принимают по 15-20 капель на ст. ложку теплой кипяченой воды 3-4 раза в день после еды. Курс лечения - 1 месяц. Порошок из корня по 0,15-0,3 г (на кончике ножа) принимают 3-4 раза в день, запивая теплой кипяченой водой, после еды. Лечение проводят в 3-4 курса с перерывами между ними в 10-15 дней. Препараты женьшеня противопоказаны при тяжелой форме гипертонии, склеротическом изменении сосудов сердца и головного мозга и т.д.

МНИМАЯ СМЕРТЬ

В XVI веке врач Андрей Везалий анатомировал тело одного испанского гранда. Во время вскрытия гранд неожиданно пришел в себя. Везалия приговорили к смертной казни за вскрытие живого человека. Еще один парадокс: инквизитор, который вынес этот приговор, через несколько лет сам очутился на анатомическом столе...

Никифор Гликас, епископ, пролежал два дня в гробу, после чего встал из него прямо в церкви и пытался приступить к своим обязанностям, сердито крича на окружающих: «Что вы так на меня уставились?»

В 1964 г. в нью-йоркском морге после первого надреза очнулся «труп» и вцепился в горло патологоанатома, который... тут же скончался от шока.

Знаменитый поэт Петрарка ожил за несколько часов до своих похорон, после чего прожил еще 30 лет...

В начале нынешнего века авторитетная комиссия английских врачей в результате проведенных исследований пришла к выводу, что в одной только Англии ежегодно хоронят заживо до 2,5 тысячи людей. В конце 60-х годов в Англии был создан первый аппарат, который мог уловить слабую электрическую активность сердца. При первом же его испытании в морге среди трупов была об-

дились опыты, во время которых факир остановил сердце полностью на 12 минут.

Третий признак - температура тела. Она также не может служить достаточным признаком смерти. В Швеции был случай, когда заваленный снегом человек поправился после того, как был найден с температурой тела 17 градусов. И наоборот, известны болезни, для которых характерно повышение температуры тела после смерти (холера, оспа). А во время сильных приступов астмы температура тела живого человека опускается до трупной.

ПОЧТИ ФАНТАСТИКА

Наконец, четвертый признак смерти - изменения в глазном яблоке. Трупные пятна тоже не служат признаком смерти. Некоторые органы продолжают функционировать и после того мо-

которому умерших сначала хоронили временно. А в конце прошлого века появились различные приспособления, позволяющие «покойнику» подать весточку на поверхность в случае воскрешения. В основном это были электрические устройства, сигнализирующие звуком или светом о малейшем вздохе либо движении покойного.

Судя по народным преданиям, случаи оживления, а затем и гибели уже в гробах все же были. Мнимая смерть может происходить от многих причин. Это травмы головного черепа, сон после эпилептического припадка - иногда невозможно разбудить такого больного в течение нескольких дней! - отравления, переохлаждение или перегрев, глубокие обмороки, тяжелая шизофрения, истерия.

Мнимая смерть описана у Шекспира в «Ромео и Джульетте», у Пушкина в «Сказке о мертвой царевне». В первом случае, как полагают врачи, это произошло на почве интоксикации, во втором - летаргического сна...

По наблюдениям врачей, достаточно часто встречаются ложные клинические смерти у наркоманов - от передозировки опия, героина и других наркотиков. Отсюда и характерные цветные видения, в которых душа отделяется от тела, человек летает в другие миры, раздваивается и наблюдает за событиями как бы со стороны. Подобные видения врачи иногда наблюдают во время операций, когда обезболивание проводят без усыпления пациента.

Почему побывавшие в состоянии клинической смерти люди часто говорят о туннеле и ярком свете в конце его? Вот как объясняют это медики.

В затылочных долях коры больших полушарий головного мозга расположен центральный отдел зрительного анализатора. Полюса этих долей снабжаются кровью автономно и живут дольше других корковых участков зрительного аппарата. Полюсы связаны с центральными участками сетчатки глаз. Все это, по видимому, и дает картину туннеля, в конце которого видятся неясные образы. К тому же яркий

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»
№44, октябрь 2001 года



**ЦИФРА УКАЖЕТ
НА ПАРТНЕРА**

«Мы все родились под своим определенным числом: от 1 до 9, - говорит известный итальянский нумеролог Сильвия Ди-пьетро. - Зная свое число, а также число интересующего вас человека, плюс характеристики, присущие той или иной цифре, можно найти партнера, который подойдет вам во всех отношениях».

Сильвия считает, что если вы в кого-то влюблены и хотите связать с этим человеком свою жизнь, можно попробовать узнать, что этот человек из себя представляет. Для этого сложите день, месяц и год его рождения. Например, если он родился 13 июля 1943 года, сложите 13, 7 и 1943, и у вас получится 1963. Теперь сведите 1963 к одному числу: 1+9+6+3 - просуммируйте эти четыре цифры. Получите 19. Снова сложите 1 и 9. Выйдет 10. И, наконец, единица плюс ноль дает нам единицу.

КТО ЖЕ ОН - ВАШ ИЗБРАННИК?

1. «Единицы» любят быть начальниками. Они независимы, напористы и добиваются больших успехов.

2. «Двойки» - надежные партнеры, с которыми легко вести дела. Они тактичны и дипломатичны.

3. «Тройки» дарят радость, любят повеселиться, обожают приключения и независимость.

4. «Четверки» прочно стоят на ногах. Они дисциплинированы, практичны и не дают себе отдыха в работе. Предпочитают избегать необдуманных поступков. Домашний очаг, семья для них самое главное в жизни.

ка - слишком мало, чтобы решиться вступить с ним в брак, утверждает тайная наука чисел. Необходимо выяснить, подходит ли вы друг другу. В этом вам тоже поможет нумерология.

«Единицы» - любящие быть лидерами, идеальный вариант для «двоек», предпочитающих быть ведомыми.

«Двойки» хорошо уживаются с ориентированными на семью «шестерками».

«Тройки» любят быть с другими «тройками» и свободолюбивыми «пятерками».

«Четверки» обычно создают крепкую семью с «двойками».

ВСЕ МОЖЕТ БЫТЬ

наружена живая девушка.

История знает много подобных примеров. В 1824 году из могилы было выкрадено тело некоего Дж.Макинтайра и продано врачам для вскрытия. Когда скальпель патологоанатома сделал первый надрез, Макинтайр «воскрес».

В Германии на одном из кладбищ разрыли могилу, из которой раздавался шум. В гробу был найден задохнувшийся человек, положение которого говорило о том, что он долго и безуспешно пытался выбраться оттуда.

Все эти факты свидетельствуют о том, что между жизнью и смертью нет четкого перехода. Одним из признаков смерти считается остановка дыхания. Достаточно, мол, долго поддержать зеркало возле губ, чтобы по отсутствию запотевания убедиться в факте смерти. Но надежность этого метода была отвергнута еще в прошлом веке.

Вторым признаком смерти считается отсутствие сердечной деятельности и пульса. Однако система йогов позволяет достичь и этого. В Дели прово-

мента, который называется клинической смертью.

Смерть наступает не сразу. Это постепенная, довольно длительная эволюция организма с определенной, отличной от нуля вероятностью обратимости - особый род существования. Труп сохраняет электрическую активность, по некоторым данным, до 39-го дня, когда регистрируется последний значительный мозговой импульс.

Две тысячи лет назад ошибки в определении, жив человек или нет, случались, естественно, гораздо чаще, чем сейчас. Невозможно подсчитать, сколько человек было похоронено заживо, особенно во время эпидемий и войн. Понятно, что люди во все времена боялись этого. Оттого, видимо, и возникли еще в древности кажущиеся сейчас странными похоронные ритуалы. В Древнем Египте, например, бальзамирование трупов начинали через несколько дней после смерти и только после разрезания левой половины живота, где находится болевой раздражитель. Вот почему у некоторых народов существовал обычай, по

которому в некоторых долях коры больших полушарий головного мозга расположен центральный отдел зрительного анализатора. Полюса этих долей снабжаются кровью автономно и живут дольше других корковых участков зрительного аппарата. Полюса связаны с центральными участками сетчатки глаз. Все это, по-видимому, и дает картину туннеля, в конце которого видятся неясные образы. К тому же яркий свет, с помощью которого врачи периодически проверяют у умирающих зрачковый рефлекс, может способствовать появлению видений.

Свидетельства оживших после клинической смерти людей говорят лишь об одном: умирая, человек может воспроизводить явления внешнего мира. Впечатления эти хаотичны и искаженно отражают окружающее, ибо порождены больным.

И еще одно наблюдение за больными, перенесшими клиническую смерть. Когда у возвращающегося к жизни человека восстанавливается память, в его сознании в первую очередь всплывают самые эмоциональные и наиболее стойко закрепившиеся в памяти впечатления. Эти воспоминания и создают иллюзию того, что перед глазами успевает пройти вся жизнь.

Николай ПОСЫСАЕВ.

© «АиФ».

перы, с которыми легко вести дела. Они тактичны и дипломатичны.

3. «Тройки» дарят радость, любят повеселиться, обожают приключения и независимость.

4. «Четверки» прочно стоят на ногах. Они дисциплинированы, практичны и не дают себе отдыха в работе. Предпочитают избегать необдуманных поступков. Домашний очаг, семья для них самое главное в жизни.

5. «Пятерки» любят свободу и всегда находятся в движении, познавая неизведанное и делая сразу два дела.

6. «Шестерки» - очень ответственные люди. Из них получаются хорошие родители.

7. «Семерки» - это мыслители. Они умны и сообразительны, но не упрямы. Такие люди умеют слушать, но они все анализируют и не принимают сказанное за «чистую монету».

8. «Восьмерки» - хорошо организованные люди, берут на себя ответственность и постоянно заняты определенным делом.

9. «Девятки» - добрые и благодарные люди. Очень деятельны. При этом полностью лишены замашек собственника.

Однако узнать основные черты характера вашего избранни-

тоже поможет нумерология. «Единицы» любящие быть лидерами, идеальный вариант для «двоек», предпочитающих быть ведомыми.

«Двойки» хорошо уживаются с ориентированными на семью «шестерками».

«Тройки» любят быть с другими «тройками» и свободолюбивыми «пятерками».

«Четверки» обычно создают крепкую семью с «двойками».

«Пятерки» являются хорошей парой для «восьмерок», которые любят брать на себя ответственность. «Пятерки» и «восьмерки» часто влюбляются друг в друга и оказываются отличными партнерами в совместном бизнесе.

«Шестерки» - прекрасные родители. Создают чудесные семейные пары с «двойками».

«Семерки» хорошо сочетаются с «двойками». Последние очень тактичные и дипломатичные люди, что очень ценят семерки.

«Восьмерки» привлекают внимание «единиц». Их качества лидера восхищают «восьмерок».

«Девятки» любят «девятки». Нумерология говорит: брак между двумя «девятками» заключается на небесах.

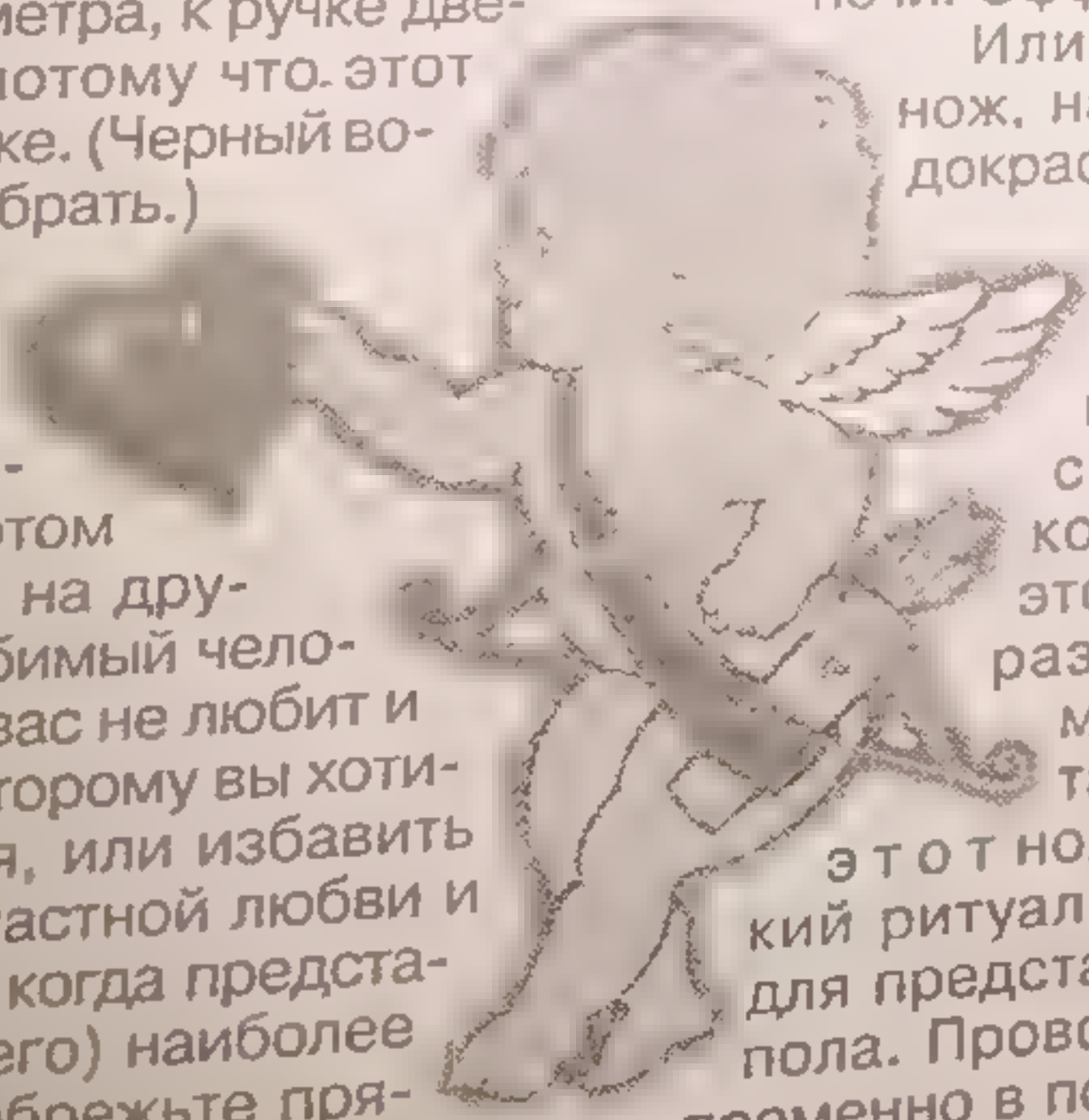
© «Ведуны».

ОТВОРОТ-ПОВОРОТ

КАКИМ ОБРАЗОМ ЭТО СДЕЛАТЬ

Привязать белую нитку, примерно в полметра, к ручке двери. Белую, потому что этот цвет - к разлуке. (Черный вообще нельзя брать.)

Взяться левой рукой за кончик нитки и представить, что на этом конце - вы, а на другом - ваш любимый человек, который вас не любит и от любви к которому вы хотите избавиться, или избавиться от своей несчастной любви и от него. И когда представите (себя и его) наиболее ясно, нитку обрежьте прямо посередине. Конец сжечь



на свече. Все. Делайте в 12 часов ночи. Эффект будет сильней.

Или: взять кухонный нож, накалив его кончик докрасна на свече, затем опустить в стакан с холодной водой, представляя, что ваше чувство сосредоточилось на кончике ножа. При этом произнести три раза подряд: «Пусть мое чувство остынет так же, как остывает этот нож». Этот магический ритуал больше подходит для представителей мужского пола. Проводить его надо непременно в полночь.

СКОЗЛА МОЛОКА - ЭТО РЕАЛЬНО

В северном горном районе Алжира обнаружился уникальный козел, который опроверг известную истину, гласящую, что с козла молока получить невозможно. Алжирцы с большим успехом доят свое животное два раза в день. Местные же жители с удовольствием пьют полученный продукт и считают, что таким образом исцеляются от всех болезней, сообщает АФП. А доить козла получается, потому что у него помимо половых органов самца имеется еще и вымя. Группа журналистов местной газеты «Эль-Муджахид» съездила в горы и воочию убедилась в подлинности этого феномена.

АТВ.

ОТВЕДИ МОЮ БЕДУ...

Между людьми происходит постоянный энергетическо-информационный обмен при соприкосновении окружающих их биополей. Этот обмен может быть как взаимоподпитывающим, так и взаиморазрушающим. Даже мимолетно взглянув и подумав о ком-то, мы тем самым внедряемся в информационно-энергетическое поле того, о ком подумали. Хорошая добрая мысль - и человеку приятно, где-то на подсознательном уровне ответит вам тем же. Если же мысли недоброжелательные, завистливые и злые, то биополе объекта, на которого они были направлены, защищает, посылает ответные сигналы того же рода, а быть может, и еще более жесткие. Однако все мы обладаем весьма разным по силе биополем и не всегда способны в должной мере защититься от целенаправленного злого умысла или же недоброжелательного, завистливого

взгляда, которых так много в постоянной толчее городов.

Существует много способов защиты от энергетических ударов. Приведу лишь два наиболее простых для использования в повседневности. К примеру, если в автобусе вы почувствовали, что вас буквально сверлят взглядом, воспользуйтесь простейшим методом защиты. Скрестите руки на груди или же ноги в области голеней и мысленно произнесите: «Через кочку и сугроб, мимо глаза - прямо в лоб. Отведи мою беду не на друга, а к врагу». Думаю, всем известна фигура из пальцев, которую мы делаем малым детям, говоря: «Идет коза рогатая». Так вот, если сделать ее, перевернув ладонь кверху в направлении к неприятному для вас человеку, то она способна отразить направленный на вас удар. Правда, на это затрачивается много собственной энергии.

Александр ЛЕЩЕНКО.

ЗВЕЗДЫ СОВЕТУЮТ

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

6 НОЯБРЯ, ВТОРНИК

Сохраняется повышенная чувствительность желудочно-кишечного тракта. В питании рекомендуется придерживаться растительной диеты. Также уязвимы крестец и нижняя треть позвоночника. Утро подходит для проведения сложных хирургических операций.

7 НОЯБРЯ, СРЕДА

Малоподходящий день для операций, особенно затрагивающих мочевой пузырь и толстый кишечник. Не рекомендуются крепкие спиртные напитки. Показаны процедуры, связанные с очисткой печени. Сны значения не имеют.

8 НОЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

Очень здоровый, конструктивный день. Благоприятны все виды лечения. Рекомендуются физические нагрузки, спорт (если к тому нет строгих противопоказаний). Нельзя сегодня голодать. Приснившееся сегодня может сбыться.

9 НОЯБРЯ, ПЯТНИЦА

Хороший день для восстановления сил. Благоприятно воздействие на почки, гипофиз и щитовидную железу. Следует быть осторожнее с огнем, острыми и режущими предметами. Вечер располагает к общению в неформальной обстановке.

10 НОЯБРЯ, СУББОТА

Хороший день для поездок, длительного сна и отдыха. Повышается чувствительность ки-

РОГАЧ

Рогач - такое прозвище мог получить: 1) человек богатырского телосложения; 2) упрямец, неслух; 3) обманутый женою (рогоносец). На юге России рогач - ухват, которым достают из печи горшки. У псковитян это ком теста, с рогульками. А на Рязанщине - сорт льна.

РОМАДАН

Ромада - в русских говорах заурядный, необразованный человек. А от созвучного этому слову редкого древнерусского имени Ромодан - хлопотун - образована фамилия Ромоданов.

РОСТОВ

Фамилия Ростовцев, как и Ростовский, обозначает жителя города Ростова. Фамилия Ростов, как известно, тоже существует, однако поди знай, принадлежит ли она выходцам из этого города, либо в основе ее всем известное слово рост, и означает она или долговязого, или портного, или ростовщика.

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

РОСТОПНИК

В основе фамилии название одного из самых древних занятий - ростопник, растопщик, т.е. истопник. Однако сохранилось и диалектическое ростопча - медлительный, неловкий.

РУБЛЕВ

Существует несколько подобных фамилий, производных от названий монет: Алтынов (три копейки), Гривенников (десять копеек), Грошев, Грошиков, Грошов (две копейки), Деньгин (деньга - полкопейки), Копейкин, Полтынин (полтина - пятьдесят копеек), Полушкин (полушка - полкопейки), Рублев, Червонцев и др. Очевидно, подобными прозвищами определялась степень важности человека, например, как в пословице: «Да его норову грош цена в базарный день!»

К рудам и добытчикам подземных недр фамилия не относится. В Древней Руси рудую

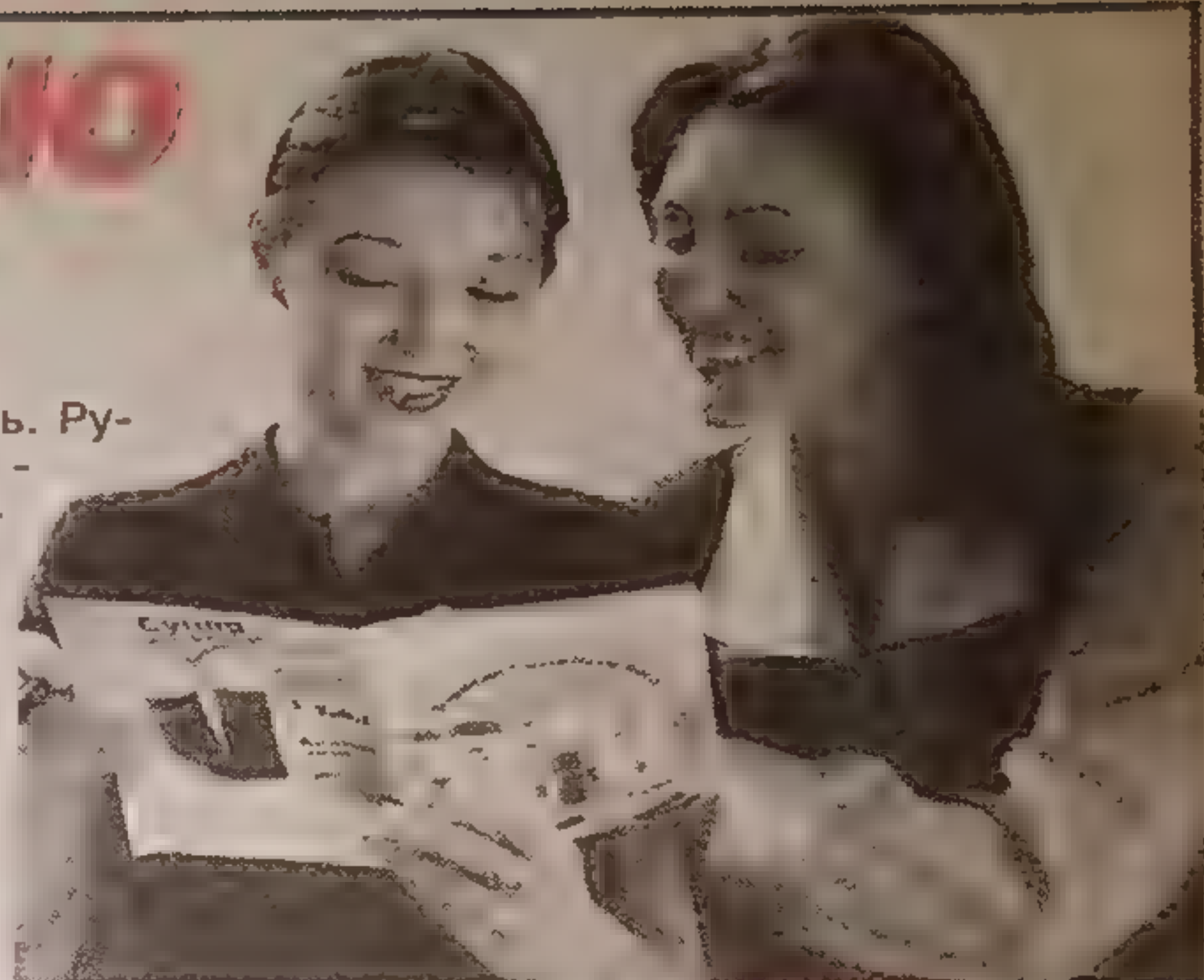
называли кровью. Рудак, рудень - красноватый. Отсюда еще фамилии Рудин, Рудаков, т.е. Рыжаков. Было и мирское имя Рудак.

РУЖНИКОВ

Забывтое ныне слово руга значило в древности ежегодную пошлину на содержание какой-либо церкви провизией и деньгами. Величину руги определял обычно князь или наместник, а иногда прихожане на сходке - всем миром, как говорили наши предки. Однако назначить ругу - это еще не все, надо ее еще получить с каждого двора. Для этого и назначался ружник - мужик основательный, вездливый, требовательный. Так и зародилась фамилия; вариант ее - Руженинов.

РУСАКОВ

Русанов, как и Русаков, означает русский. С незапамятных времен русский слилось с русским (не зря русак - это русский человек). Вариант - Русков. Было мирское имя Русан. А вот в основе сходной по звучанию Русавин лежит прочно забытое слов русава - русалка. В глубокой древности русин обозначало принадлежность к любому из славянских племен. Позднее русинами стали называть преимущественно украинцев, живущих в Галиции и Закарпатье. И фамилия такая есть - Русин.



РУССКАЯ КУХНЯ

Ее можно приготовить из любой рыбы, удалив кости и добавив пряностей для вкуса. Итак, разделываем рыбу на кусочки филе. Украшаем

ПОДПИСАЛСЯ? ВЫИГРАЙ СУПЕРПРИЗ - ТЕЛЕВИЗОР!



Каждые две недели
разыгрывается
множество ценных призов
от сети магазинов
«Бытовая автоматика».

Заполните купон и пришлите его по адресу: 603126, Нижний Новгород, а/я 16, с пометкой «Розыгрыш - подписка».

Ф.И.О.

адрес, телефон для связи

Как принять участие в розыгрыше?

Подпишитесь на любую из следующих газет: «Понедельник с телепрограммой», «Нижегородская газета», «Криминал в Нижнем Новгороде», «Формула счастья: он и она», «Приключения, тайны, чудеса», «Твое здоровье. Нижегородский выпуск», «Сам себе лекарь», «Твое здоровье в вопросах и ответах», «Ваша Диван-газета», «Огород», «Морфей», «Хозяйка в доме».

Разборчиво заполните и вырежьте по штриху отреза купоны, вышлите их в редакцию по адресу: 603126, Н.Новгород, а/я 16, «Розыгрыш-подписка».

Жители других областей могут подписаться не на все наши газеты, а только на: «Формула счастья», «Огород», «Морфей», «Хозяйка в доме».

данными. Вечер располагает к общению в неформальной обстановке.

10 НОЯБРЯ, СУББОТА

Хороший день для поездок, длительного сна и отдыха. Повышается чувствительность кишечника и поджелудочной железы - соблюдайте разгрузочную диету, не увлекайтесь сильнодействующими лекарствами. Нежелательны операции на ушах.

11 НОЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Этот день «славен» напрасными растратами энергии: избегайте нервного перенапряжения, суеты, излишней болтовни. Накопившаяся за сегодня отрицательная энергетика может «сброситься» на почки. Очень нежелательно спиртное и лекарства, способные воздействовать на них.

12 НОЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Благоприятный день для начала новых важных дел, например, для начала курса лечения, очистки организма, для того, чтобы лечь в больницу на обследование. Противопоказаний практически нет. Сны могут нести важную информацию.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ◆ Новое в мире жиров
- ◆ Гнойнички на коже
- ◆ Средства победить простуду
- ◆ Неврозы
- ◆ Ромашка аптечная

РУССКАЯ КУХНЯ

РЫБНАЯ СОЛЯНКА

Ее можно приготовить из любой рыбы, удалив кости и добавив пряностей для вкуса. Итак, разделяем рыбу на кусочки филе без костей, по 25-30 г в каждом. Укладываем в глубокую сковороду с маслом, добавляем соленые огурцы, очищенные от кожи и семян и нарезанные на дольки, пассерованный репчатый лук и заливаем бульоном. Припускаем под крышкой до полуготовности.

Теперь кладем слегка обжаренный, вернее сказать, прогретый на сковороде томат и доводим до кипения.

На сковороду, смазанную маслом, кладем слой тушеной капусты, на нее - рыбу с гарниром и соусом, в котором она тушилась, закрываем слоем капусты, аккуратно оглаживаем поверхность ножом, посыпаем сухарями, смешанными с тертым сыром, и запекаем в духовке. Когда станем подавать на стол, украсим солянку ломтиками лимона, маслинами, дольками огурца или маринованного помидора.

На 500-600 г подготовленного филе - 2 средней величины огурца, 3 столовые ложки томат-пасты, столовая ложка сухарей, 0,5 кг тушеной капусты, 2 столовые ложки масла.

Яблоки (две штуки) очистить и натереть на мелкой терке. Свеклу (две-три штуки средней величины) отварить, охладить, очистить и мелко натереть. Творог (полкилограмма) смешать с мукой (1 стакан с верхом), двумя яйцами, мягким сливочным маслом (30-40 граммов), молоком или сливками (1 стакан) и соль. Добавить подготовленные яблоки, свеклу и тщательно перемешать. Жарить на горячей сковороде. Подавать на стол со сметаной и медом.

Заполните купон и пришлите его по адресу: 603126, Нижний Новгород, а/я 16, с пометкой "Розыгрыш - подписка".

Ф.И.О.

адрес, телефон для связи

на какую газету вы подписались

номер почтового отделения, где была оформлена подписка



СМЕХО-ТЕРАПИЯ

Врач спрашивает пациента:

- Что бы вы делали, если бы вам вернули все пропитые за всю жизнь деньги?
- Вот напился бы...

ТАК ВОТ ТЫ КАКОЙ-МАЛЫЙ БИЗНЕС...



КАКАЯ ЕДА НЕКАЛОРИЙНАЯ?

Врач - пациенту:

- Вы должны немедленно сбросить вес, сесть на строжайшую диету: только постное мясо, отказаться от сладкого, хлебобулочных изделий, никакого алкоголя, сигарет, кофе, сократить до минимума сексуальные контакты... Да, и самое главное, - больше радуйтесь жизни, дорогой мой!

- Доктор, какая еда самая некалорийная?

- Которую едят глазами.

- Доктор, я должен постоянно отказываться от алкоголя?

- Конечно! Я вам об этом сказал еще четыре недели назад!

- Я помню. Просто я подумал, может быть, в науке за этот период совершен прогресс!

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ НОЯБРЯ

Европейская часть России		Урал		Западная Сибирь		Восточная Сибирь		Дальний Восток	
5	16-18	2	17-19	2	7-9	3	17-19	5	1-3
8	13-16	5	5-7	4	17-19	5	2-4	10	14-16
12	15-17	11	15-17	7	14-16	9	14-16	13	15-17
16	7-9	17	1-3	10	14-17	11	15-17	16	23-24
18	2-4	20	13-16	16	16-18	15	23-24	18	8-10
20	20-13	24	15-16	18	1-3	17	1-3	25	14-16
23	14-16	27	22-24	22	14-16	23	14-16	28	21-23
26	22-24			27	22-24	26	22-24		

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.

Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство

Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20

Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22

E-mail: reklama@idnp.ru

Материалы, отмеченные знаком *, размещены на правах рекламы

«Твое здоровье»
№44 (205), октябрь 2001 г.
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор
В.В. ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 26 октября 2001 года
в 16 часов (по графику - в 16 часов).
ФГУПП «Низполиграф»,
Н.Новгород, ул. Варварская, 32
Тираж 21941. Заказ № 1078042.
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс
51309

БОЛИТ ЖИВОТ У РЕБЕНКА

Аппендицит

3 стр.

У ВАМ ВСЕ ПЛЕЧИ БЕЛЫЕ...

Как избавиться от перхоти

4 стр.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№4 (217) январь 2002 г.



РЕЦЕПТ

ИЗ КОНВЕРТА

ЛИСТЫ КАЛАНХОЭ

Может, кому пригодится мой рецепт, который испытала на себе. Был отек среднего уха. Боль страшная, температура. Доктор назначил антибиотики, но после курса лечения не прошло. Назначили другие. А я не могу спать. Люди посоветовали использовать лист каланхоэ («доктор» его называют). Я прикладывала его к уху, завязывалась в платочек, периодически меняя листья. За 2 дня отек прошел. Врач одобрил мое лечение.

С уважением
Н.И. ПОПОВА,
г.Новодвинск Архангельской области.

Уважаемый редактор, уважаемая редакция газеты «Твое здоровье», поздравляю вас с наступившим Новым годом, с новым счастьем, желаю вам благополучия, радости, удач, успехов в вашем нужном труде и крепкого здоровья.

Я уже несколько лет выписываю вашу газету «Твое здоровье», выписываю одна в селе, лучше этой газеты, думаю, нет. Газета очень нравится. Я считаю ее настольной книгой, все газеты берегу, подшиваю. Хочу выразить вам

слова благодарности за ваши добрые дела, за ваши добрые советы.

Я не получила газету «Твое здоровье» № 40, попросила вас, чтобы мне прислали. Вы прислали. Как раз в этом № 40 были напечатаны необходимые мне статьи «Варикозное расширение вен» и «Артериальная гипертония».

В конце ноября 2001 г. я получила приз-выигрыш - книжечку «Новый народный лечебник» Г.Ужегова. Прекрасная, нужная книга.

В конце декабря 2001 г. получила приз за участие в конкурсе, проводимом вашей газетой совместно с сетью магазинов «Бытовая автоматика». В бандероли были сумка, фартук и декоративная косметика.

Дружба с вами принесла мне удачу. Ваша газета для меня - стимулятор радости. Спасибо, дорогие, за внимание, отзывчивость и заботу о нас, пожилых людях.

Дай же вам Бог добра и крепкого здоровья. До свидания.

Вера Григорьевна МИШАНИНА,
с.Левашовка, Нижегородская обл.



МЕД-

ИНФОРМ

НЕ БУДЕТ
ТОЛСТЫМИ

НЕ БУДЕТ ТОЛСТЫМ

Как показало исследование, недавно проведенное в Германии, младенцы, получающие с самого начала искусственное питание, подвержены ожирению к возрасту от пяти до шести лет вдвое чаще, чем дети, которых матери кормят грудью.

Мюнхенские медики, проводившие это исследование, пришли к выводу, что чем дольше ребенка кормили грудью, тем лучше он защищен от ожирения в старшем возрасте. Так, у детей, которых матери кормили два месяца и меньше, опасность ожирения по достижении ими школьного возраста была почти в четыре раза выше, чем у тех, которых кормили грудью хотя бы до года.



ПИСЬМО - ПРИЗЕР

Хотел бы поделиться с вами альтернативным способом использования лекарственных и пищевых трав. Обычно их применяют в виде отваров, настоев, напаров и травяных чаев. А почему бы не использовать сухой порошок из тех же целебных растений?

Приготавливается он достаточно просто, если есть ступка. Лучше измельчать травы в ступке, а не в кофемолке. Но я, например, храню травы в полотняных мешочках. В них трава без дополнительного измельчения превращается в труху.

Пользоваться порошком гораздо быстрее, чем готовить настои и настойки. Его можно просто добавлять в еду. Такой способ вполне согласуется с лечебными канонами древних врачей, утверждавших, что пища должна лечить и предупреждать болезни. Порошок можно приготовить впрок и хранить в стеклянной банке, тогда как настои долго не хранятся. И к тому же намного меньше расходуется целебного сырья.

Многие спросят: а как же в таком случае соблюдать дозировку? На самом деле лишь для некоторых целебных растений очень важно соблюдать дозировку, скажем, если есть ядовитый компонент. В целом же многие лекарственные растения являются одновременно и пищевыми. Я сухую самодельную «пищевую добавку» включаю в свой рацион лишь зимой. А с апреля до поздней осени ем зелень, в том числе и дикорастущие травы, в «живом виде».

Применение лекарственных трав путем пищевой добавки в виде порошка позволяет стопроцентно использовать целебное сырье, а не мизерную часть, экстрагируемую в горячей воде, превращая остальное в отход.

Ю.А.МОРДАНОВ,
Слободской р-он Кировской обл.

АНЕКДОТЫ

- Милиция? Звонят из психбольницы. У нас убежал больной.

- Какой он из себя?

- Лысый и лохматый.

- Как же такое может быть?

- Я же сказала, что он ненормальный.

Во дворе психбольницы прогуливается больной, волоча за собой на веревке консервную банку. К нему подходит доктор:

- Ты что делаешь?

- А вы что, не видите? Выгуливаю собаку.

- Надень ей немедленно намордник!

В кабинете у невропатолога:

- Вам приходилось переживать нервные потрясения?

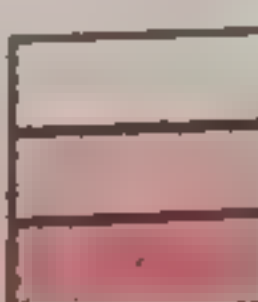
- Однажды прямо у меня на глазах компьютер спиртом промыли.

- Какая разница между шизофреником и неврастеником?

- Шизофреник не знает, сколько дважды два, и спокоен. Неврастеник уверен, что дважды два - четыре, но нервничает.

БЕЗПЛАТНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
	1	2	3	4	5	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



- Нет магнитных возмущений
- Небольшие магнитные возмущения
- Возможна магнитная буря

В НОМЕРЕ:

Расторопша или татарник?

Алкоголизм

Синдром Толосы-Ханта

Стр. 2.

Аппендицит у ребенка

Компресс при отите

Привычка переедать

Стр. 3.

Маленький гигант большого секса

Мужская еда

Перхоть

Стр. 4.

«Фонарь» под глазом?

Упражнения при остеохондрозе

Медовые соты

от гайморита

Стр. 5.

Косметика и гомеопатия

Шея лебединая

Целлюлит

Стр. 6.

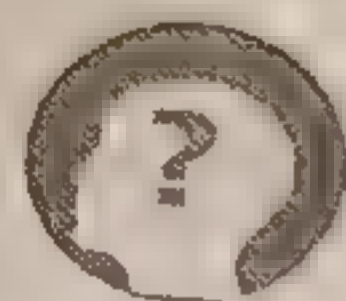
Не проклиняйте судьбу

Выбрать мужа по форме

носа

Стр. 7.

За лучшее письмо -
ваш. Ждите по



ВОПРОС -

ОТВЕТ

ОХ УЖ

ЭТА СПИНА...

В нашем городке редко удастся купить вашу газету, но спросить кое-что хочется.

У человека на позвоночнике 3 грыжи, одна из них большая (так врачи говорят). Одни советуют операцию, другие категорически не советуют.

Кроме того, грудной остеохондроз, из-за которого, врачи говорят, скачет и давление и голова «плывет» и дыхание перехватывает.

Так ли это и возможно ли хотя бы ослабить действие остеохондроза?

Существуют ли какие-то препараты и методы лечения (доступные для простых людей) грыжи?

Полагается ли с такими заболеваниями группа инвалидности? Или легкий труд?

Можно ли грыжи и хондроз лечить массажем?

Возможно ли курортное лечение, например, радоном?

С уважением и надеждой
Л.В.ЕВСЮКОВА,
Алтайский край.

Уважаемая Л.В., конечно же, врачи вас не обманывают. Остеохондроз вполне может давать симптомы, которые вы описываете. Лечение остеохондроза - комплексное, и его действие можно ослабить. Но для этого надо приложить немало усилий.

Во-первых, гимнастика. Ежедневная лечебная гимнастика, а не от случая к случаю. Невозможно дать какой-то определенный ответ по поводу грыжи позвонков, тем более если мнения специалистов, которые вас осматривали, разнятся.

Во-вторых, массаж. Хороший массажист снимет боли, но для этого понадобится не один сеанс.

При хронических заболеваниях позвоночника массаж рекомендуют проводить 3-4 раза в год, курсами от 10 до 15 сеансов.

В-третьих, хорошим подспорьем является плавание. Речь опять-таки идет о регулярных занятиях. Курортное лечение тоже очень полезно. Вопрос об инвалидности решает медико-социальная экспертиза. И заочно сказать нельзя: полагается или не полагается. Все зависит от клинической картины и от тяжести вашего заболевания.

В этом номере мы начинаем публикацию гимнастических упражнений для людей, страдающих заболеваниями позвоночника.



ФИТО-

ЛИКБЕЗ

РАСТОРОПША -



ВКУСНЯТИНА ИЗ ГОРШОЧКА

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Я постоянная читательница вашей газеты. Очень люблю ее и всегда с нетерпением жду нового номера.

Хочу поделиться своим опытом. Я на строгой диете уже второй год, т.к. болею хроническим панкреатитом, хроническим холециститом и гастродуоденитом. Естественно, что диетическая пища не всем по вкусу, и многим очень трудно к ней привыкнуть. Поделюсь рецептом приготовления блюд для людей с заболеваниями органов пищеварения.

Приобретите себе глиняный горшочек. Пища в нем получается очень вкусной и аппетитной. Я большая любительница бор-

чек в духовку на 1 час. Как закипит, огонь убавить. В конце варки добавляем небольшой ломтик лимона (для кислоты) и чайную ложечку растительного масла (очищенного). Таким же способом я готовлю себе картофельный суп с мясными фрикадельками или суп гречневый. Иногда для разнообразия можно приготовить такую кашу: промыть гречневую крупу, натереть на терке свеклу, морковь. Уложить в горшочек слоями овощи и крупу. Посолить, добавить специи (как я писала выше), налить воды, чтобы покрыла продукты и - на 1 час в духовку на медленный огонь. В конце варки добавить растительное масло.

Летом возможности пошире. Есть цветная капуста, сладкий



СПРАШИВАЛИ?

ПОСЛЕ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА

Просим написать в газете о лечении осложненного по поводу перенесенного клещевого энцефалита.

Е.И.ГРУЗДЕВА,
г.Ветлуга

Нижегородской области.

Клещевой энцефалит действительно опасное заболевание. Оно может даже привести к летальному исходу. У 60-65 процентов людей, к счастью, энцефалит протекает относительно легко, в так называемой лихорадочной форме. В этом случае все ограничивается высокой температурой и сильной головной болью.

Но иногда могут развиваться и осложнения различной степени тяжести. У 30% больных в патологический процесс вовлечены оболочки головного мозга, и возможны изменения со стороны центральной нервной системы. Если вирус преодолевает гематоэнцефалический барьер, то помимо головной боли появляются рвота, высокая температура, иногда потеря сознания.

Самая тяжелая форма клещевого энцефалита - очаговая. В этом случае поражаются головной и спинной мозг, периферическая нервная система. Нередко развиваются параличи, каскад осложнений, связанных с нарушением нормального управления мозгом работы внутренних органов. Здесь уже приходится вести речь об инвалидности.

Лечение этого заболевания на разных этапах разное. Специальные препараты существуют, их назначает врач, и в данном случае народная медицина существует только как вспомогательное средство - для укрепления иммунитета, общего тонуса организма.



ФИТО-

ЛИКБЕЗ

РАСТОРОПША - ЭТО ТАТАРНИК?

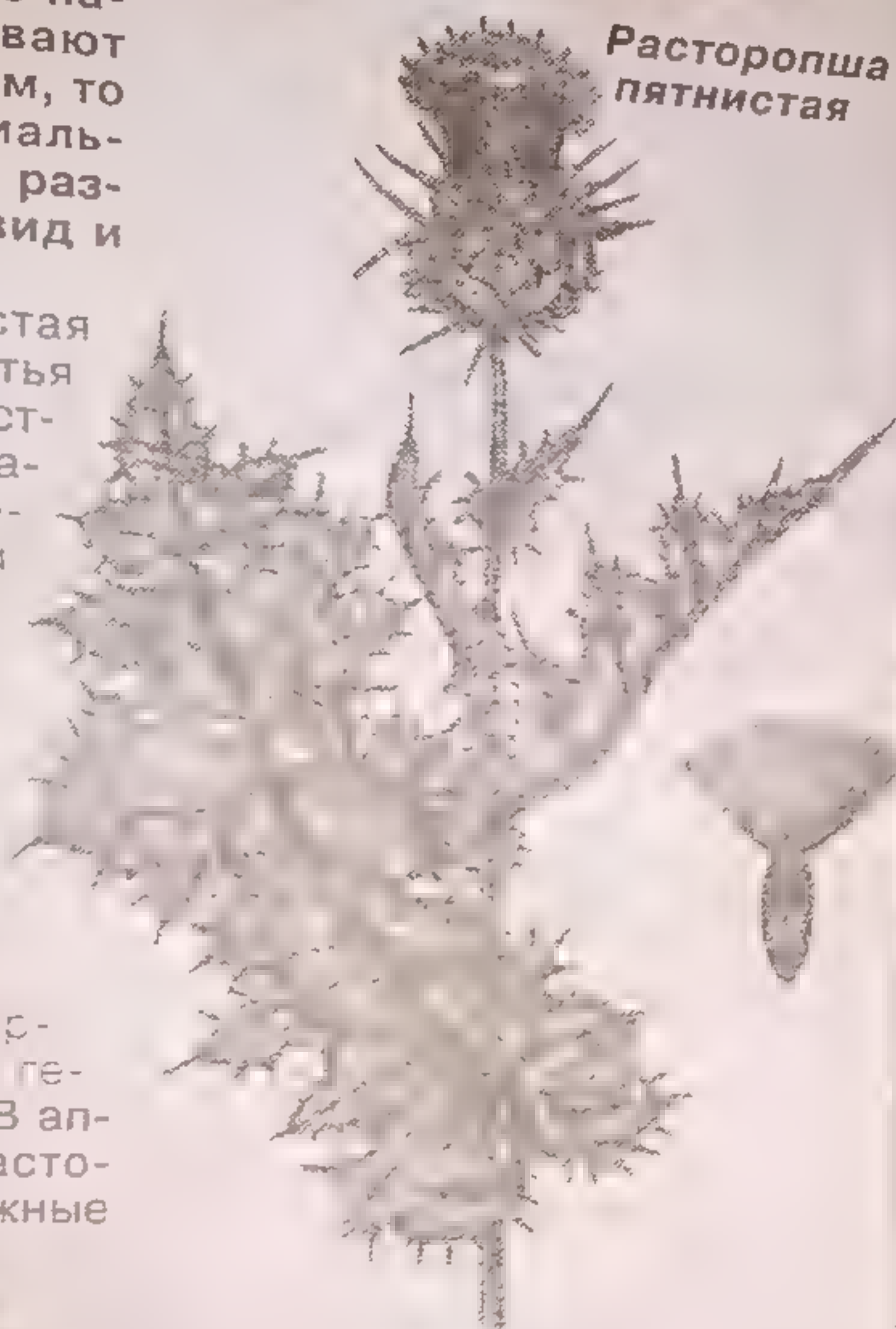
Нет, с точки зрения не народной (где часто называют расторопшу то татарником, то чертополохом), а официальной фармакогнозии - это разные растения, хотя на вид и очень похожие.

Расторопша пятнистая (*Silybum marianum*). Листья очередные, перисто-лопастные, по краю колюче-зубчатые, длиной до 80 см, с белыми пятнами на зеленом фоне. Соцветия - шаровидные корзинки, цветки розовые или белые. Плод - семянка с хохолком.

Растет как сорняк на юге европейской части России и на юге Западной Сибири, на Кавказе, в Центральной Азии.

Применяется как лекарственное сырье в качестве гепатозащитного средства. В аптеках есть препарат из расторопши - силибор. Зарубежные

Расторопша пятнистая



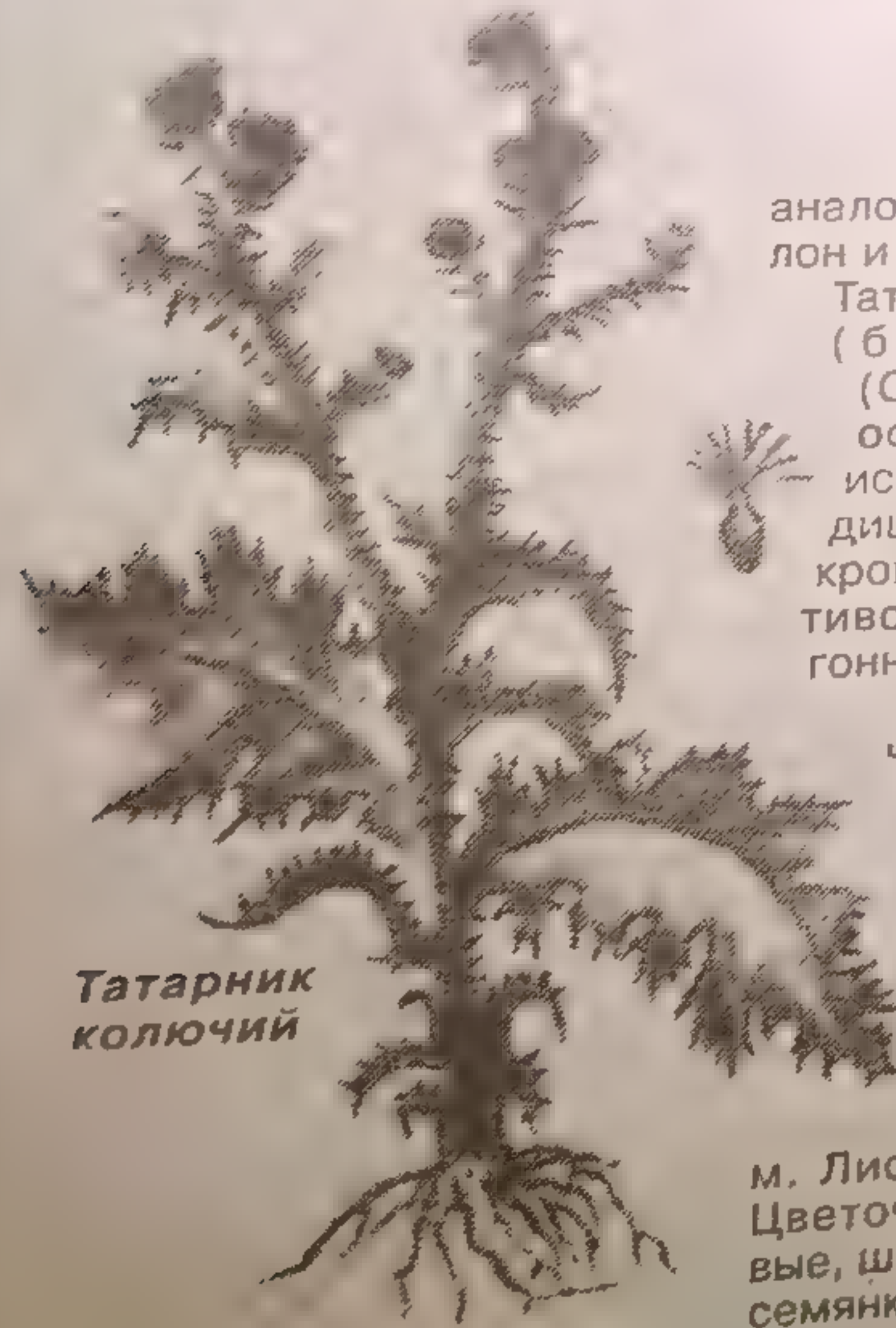
аналоги этого лекарства - легалон и карсил.

Татарник колючий (будяк, чертополох) (*Opuntia acanthium*) в официальной медицине не используется, а народная медицина рекомендует его как кровоостанавливающее, противовоспалительное и мочегонное средство.

Настои татарника увеличивают силу сердечных сокращений, повышают артериальное давление. Отваром татарника лечат подагру, ревматизм, воспаление почек и мочевого пузыря.

Татарник колючий - растение высотой до 2 м. Листья колючие, зубчатые. Цветочные корзинки пурпуровые, шириной около 5 см. Плод - семянка с хохолком.

Татарник колючий



Естественно, что диетическая пища не всем по вкусу, и многим очень трудно к ней привыкнуть. Поделюсь рецептом приготовления блюд для людей с заболеваниями органов пищеварения.

Приобретите себе глиняный горшочек. Пища в нем получается очень вкусной и аппетитной. Я большая любительница борща, а капусту мне нельзя. Вот я и придумала похожее блюдо, только без капусты. Мелко режем или трем на терке (как кто любит) свеклу, морковь, кубиками режем картофель. Борщ этот можно приготовить и с мясом, и вегетарианский. Укладываем в горшочек слоями овощи: свекла, морковь, картофель, мясо, следующий слой так же. Солим, доливаем воды, чтобы закрыла овощи. Добавляем специи. Я их готовлю сама. Пропускаю в кофемолке семена укропа, кориандра, петрушку (по отдельности). Специи по вкусу. Ставим горшо-

готовить такую кашу, трем на гречневую крупу, натереть на терке свеклу, морковь. Уложить в горшочек слоями овощи и крупу. Посолить, добавить специи (как я писала выше), налить воды, чтобы покрыла продукты и - на 1 час в духовку на медленный огонь. В конце варки добавить растительное масло.

Летом возможности пошире. Есть цветная капуста, сладкий болгарский перец. Нарезать морковь, картофель, болгарский перец, капусту цветную, разобрав на соцветия. Уложить в горшочек и готовить суп так же, как в предыдущих рецептах. Вместо цветной капусты можно добавить кабачки. Так что фантазируйте и не унывайте. Для людей с заболеваниями органов пищеварения есть еще очень много вкуснятины.

Н.МОСКАЛЕВА,
пос.Мулино,
Нижегородская обл.



БЕСЕДЫ

НАРКОЛОГА

РЯДОМ С ПЬЯНИЦЕЙ

То, что алкогольно зависимый человек отказывается от лечения, понятно и вполне объяснимо. Его сознание болезненно искажено алкоголем. Он просто не отдает себе отчета в том, что с ним происходит. Но это еще полбеда. Беда в том, что он не только обманывает себя сам, он еще запутал своих родных и близких.

Например, он убедил свою жену, что хуже не будет, что со временем он одумается и сможет выпивать помаленьку. Он напустил тумана, объяснив, что его пьянство еще не сказалось на здоровье детей, жены и родителей. Он одурачил близких, выпятив свое пьянство как центр жизни всей семьи. Он спекулирует на чувствах родителей и жены, шантажируя их тем, что если они не будут мириться с его пьянством, то потеряют сына, мужа и кормильца. Он доказал всем, что его лечить бесполезно, и пока не захочет сам, пить не бросит.

Обманутые жена и родители

страдают и мучаются рядом с пьяницей лет пять или семь, принося в жертву свое здоровье и благополучие детей, до тех пор, пока их жизнь не превратится в настоящий ад, пока она не вскроет обман и не заставит увидеть, что король-то голый. Но лечить это, потерявшее остатки здоровья и человеческий облик существо, будет уже поздно. Вот тогда-то они стряхнут лапшу с ушей и повернутся к нему задом. Вот тогда-то они и выбросят его на помойку.

А не лучше ли поступить иначе и своевременно обратиться к специалисту? Давно известно, что если у человека нет желания лечиться и жить трезво, то оно формируется приемами рациональной психотерапии. Для этого надо всего-то привести пациента на консультацию. А как это сделать, если он даже слышать ничего не желает, посоветует врач.

С.ЗАЙЦЕВ,
врач-психотерапевт,
психиатр-нарколог.

Здесь уже приходится вести речь об инвалидности.

Лечение этого заболевания на разных этапах разное. Лекарственные препараты существуют, их назначает врач, и в данном случае народная медицина существует только как вспомогательное средство - для укрепления иммунитета, общего тонуса организма.

Мы не знаем, какой тяжести осложнения в вашем случае, поэтому в газете более конкретно ответить невозможно.

РЕЗКАЯ БОЛЬ В ГЛАЗУ

Напишите, пожалуйста, о заболевании Толосы-Ханта. Мне это очень нужно знать.

Надежда, Павловский р-н Нижегородской обл.



Синдром Толосы-Ханта - это особый вариант поражения глазодвигательных нервов. Заболевание обусловлено воспалением сонной артерии в определенном сегменте.

Клиническая картина: проходящий двигательный паралич мышц глаза с резкой болью в орбите и лобной области. Обычно наблюдается как осложнение сахарного диабета, аневризмы сонной артерии или наследственных опухолей. Мы ничего не можем сказать по поводу прогноза заболевания, т.к. для этого необходима индивидуальная врачебная консультация.

ПОЛНЫЕ ДЕТИ

НЕ ЗАКЛАДЫВАЙТЕ С ДЕТСТВА
ПРИВЫЧКУ ПЕРЕЕДАТЬ

Как довольны бывают некоторые родители, когда их грудные дети хорошо едят. Однако не спешите радоваться, когда малыш постоянно просит добавки. Слово - врачу-педиатру Римме Владимировне ТИТОВОЙ.

Если ваш малыш «молотит» все подряд и просит еще и еще, можно поздравить родителей с тем, что их ребенок неприхотлив в еде. Но, с другой стороны, именно в раннем детстве закладывается склонность к худобе и полноте. Если потакать безмерному аппетиту детей, то к трем годам им почти наверняка обеспечен лишний вес. В детском саду и в школе таких детей дразнят. И не лучше ли сразу, то есть с грудного возраста, принять своевременные меры профилактики?

Очень часто полнота передается по наследству. Но если вы приучите ребенка не переедать, его, может, и минует чаша сея. И так, коли большинство ваших род-

ственников полные, следует как можно раньше забить тревогу по поводу веса ребенка. Начните следить за тем, сколько малыш съедает. В общей сложности в сутки он не должен потреблять более 1 килограмма пищи. Это означает 5 кормлений по 200 граммов.

Детям старше не давайте каш и никакой еды между приемами пищи: у полненьких ребятишек это не отбивает аппетита, а возбуждает его.

Чем еще помочь ребенку, чтобы у него не сформировалась привычка к перееданию с ранних лет? Ограничьте его в хлебе и сахаре. Еду давайте маленькими порциями. Повзрослев, ребенок сам будет стремиться есть меньше.



ПАП-МАМ-КУБ

КОНСУЛЬТИРУЮТ
ПРОФИ

А ЕСЛИ

ЭТО АППЕНДИЦИТ?

Этот вопрос часто с тревогой задают родители малышей, кричащих от боли в животике. Воспаление отростка слепой кишки - аппендикса - протекает у детей значительно тяжелее, чем у взрослых, а диагностика его значительно сложнее.

Предлагаем вашему вниманию беседу с доктором медицинских наук, профессором, заведующим хирургическим отделением детской больницы №1 им. Н.Ф.Филатова доктором Федоровичем И.С.ФЕДОРОВИЧЕМ.

- Каковы первые признаки начавшегося воспаления? Что должно насторожить родителей?

- У малышей аппендицит начинается с нарушения сна, беспокойства и капризов. Ребенок в постели часто занимает положение на правом боку с прижатыми к животу ногами. Вскоре после возникновения боли появляется тошнота, рвота, может быть жидкий стул. Температура обычно повышается. Если налицо все перечисленные симптомы - срочно вызывайте врача.

Однако замечу, что даже специалист обнаружит признаки

истинное напряжение сохраняются и улавливаются более четко. Если физиологический сон у ребенка долго не наступает, а на счете каждая минута, малышу вводят безопасное снотворное через прямую кишку. Через 15-20 минут наступает сон, во время которого есть возможность получить достоверные данные.

Исследования после специальной клизмы почти у половины детей позволяют сразу же исключить диагноз острого аппендицита. У многих малышей при дальнейшем обследовании выявляются отит, пневмония, энтероколит, урологическая инфекция, детские инфек-

сделают анализ крови - при любом воспалении в организме количество лейкоцитов резко повышается.

- Может ли врач ошибиться с диагнозом?

- Раньше бывали случаи ошибочных операций - порой удаляли абсолютно здоровый аппендикс. Теперь при малейшем сомнении применяется метод лапароскопии (от греч. лапара - живот и скопио - наблюдаю). Исследование органов брюшной полости путем осмотра лапароскопом, вводимым в брюшную полость через прокол брюшной стенки. Исследование проводят в операционной под различными

дети выписываются на 7-е сутки после операции, некоторые и раньше. В зарубежной практике после операции с помощью лапароскопии больных часто выписывают домой уже через 8 часов!

- Насколько безопасен для детей наркоз?

- Современные анестетики не вызывают побочных реакций. А в послеоперационном периоде при наличии боли производится обезболивание ненаркотическими препаратами. Антибиотики назначаются в редких случаях. Ведь после лапароскопических операций возможность осложнений значительно сокращается.

хирургическим отделением детской больницы им. Н.Ф.Филатова Анатолием Федоровичем ДРОНОВЫМ.

- Как часто у детей младшего возраста встречается такое заболевание - аппендицит?

- До сих пор ошибочно считается, что острый аппендицит у малышей до трех лет встречается крайне редко. На самом же деле он бывает в этом возрасте у 5% детей, если считать всех, перенесших это заболевание до 14 лет. (Надо заметить, что у детей грудного возраста, особенно в первые 6 месяцев жизни, острый аппендицит встречается действительно реже всего. Это связано с анатомическими особенностями строения червеобразного отростка и характером питания в этом возрасте.)

возникновения боли - появляется тошнота, рвота, может быть жидкий стул. Температура обычно повышается. Если налицо все перечисленные симптомы - срочно вызывайте врача.

Однако замечу, что даже специалисту обнаружить признаки аппендицита у детей чрезвычайно трудно: малыши очень беспокойны при осмотре. Если с помощью родителей это все-таки удалось, но окончательный диагноз не поставлен, вам могут предложить вместе с малышом поехать в больницу.

- Что ожидает маленького пациента и его родителей в клинике?

- Для того, чтобы исключить двигательное возбуждение и психоэмоциональные реакции, многие детские хирурги в стационаре прибегают к осмотру во сне - при этом болезненность и

мя которого есть возможность получить достоверные данные. Исследования после специальной клизмы почти у половины детей позволяют сразу же исключить диагноз острого аппендицита. У многих малышей при дальнейшем обследовании выявляются отит, пневмония, энтероколит, урологическая патология, ангина, детские инфекции (дизентерия, корь, скарлатина, гепатит) и т.д.

Хотелось бы обратить внимание родителей еще вот на что: очень часто сильные боли в животе вызывает длительная задержка стула. Вас непременно об этом спросит врач. И если есть склонность к запорам, малышу обязательно сделают очистительную клизму, после которой у каждого пятого ребенка появляется обильный стул, боль исчезает, животик становится мягким и безболезненным. Также в стационаре ребенку обязательно

ляли абсолютно здоровый аппендикс. Теперь при малейшем сомнении применяется метод лапароскопии (от греч: лапара - живот и скопио - наблюдаю) - исследование органов брюшной полости путем осмотра лапароскопом, вводимым в брюшную полость через прокол брюшной стенки. Исследование проводят в операционной под различными видами анестезии. Если выявляется воспаление в червеобразном отростке (аппендиксе), то делается операция по его удалению. Эта операция несложная и безопасная, и ее можно проводить всем детям, начиная с первых дней жизни. Еще одно преимущество лапароскопической операции - после нее на теле практически не остается следов, а тем более больших шрамов.

- Сколько дней длится послеоперационный период?

- При нормальном течении послеоперационного периода

вызывают побочных реакций. А в послеоперационном периоде при наличии боли производится обезболивание ненаркотическими препаратами. Антибиотики назначаются в редких случаях. Ведь после лапароскопических операций возможность осложнений значительно сокращается.

- Есть ли способ уберечься от аппендицита?

- Один из самых хороших способов профилактики - сбалансированное рациональное питание детей. Обильное употребление мясной пищи повышает склонность к запорам, ведет к созданию благоприятной среды для размножения микроорганизмов. Поэтому повторю прописную истину: детям необходимы овощи и фрукты в сыром и отварном виде, кисломолочные продукты и достаточное количество жидкости.

Как облегчить воспаление среднего уха

В холодное время года отит (воспаление среднего уха) - частый спутник простуд и ОРВИ. Нередко, особенно у самых маленьких, он возникает как бы на пустом месте: вроде ничего с ребенком не приключилось, не было ни температуры высокой, ни ломоты - «посопливился» немного, и все. И вдруг отит! С чего бы?

Дело в том, что анатомическое строение детского внутреннего уха не такое, как у взрослых: просвет евстахиевых труб у малышей гораздо шире. А раз так, жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда попадают, попросту затекая, особенно если ребенок много лежит (а для грудничков, например, это основная поза). Поэтому хворающих малышей надо чаще брать на руки, укладывать спать не на спинку, а на бочок. У детей постарше (дошкольников) эта проблема не так остра, как у младенцев - но и им лучше не спать на спине. Когда ребенок болен ОРВИ, проследите за этим.

Неотъемлемая часть лечения отита - согревающий компресс. Он уменьшает боль в ухе, способствует стиханию воспалительного процесса. Если врач назначил ребенку компрессы, обязательно их делайте.

Приготовьте для согревающего компресса:

1. 60-70 мл водки или спирта, наполовину разведенного водой.
2. Небольшая марлевая салфетка или чистая хлопчатобумажная ткань размером 6х6 см.
3. Полиэтилен (или вощеная бумага) размером на 3 см больше салфетки.
4. Вата.
5. Широкий бинт.
6. Шерстяной или хлопчатобумажный платок (ни в коем случае не синтетический).

Действуйте:

В марлевой салфетке и полиэтилене (вощеной бумаге) сделайте разрез посередине такого раз-

мера, чтобы в него проходила ушная раковина. Обратите внимание: необходим именно разрез, а не отверстие в виде овала, круга и т.п.

Слегка подогрейте водку или водный раствор спирта (ориентировочно до 40°C). Все остальные составляющие компресса тоже должны быть под рукой. Посадите малыша поудобнее, попросите наклонить голову больным ушком вверх. Намочите в теплой водке марлю, отожмите и быстро «проденьте» в нее ухо. Первый влажный слой должен прилегать сзади вплотную к ушной раковине. Следом немедленно наложите (также продев ухо в разрез) второй слой - полиэтилен, так, чтобы он полностью закрыл первый. Сама ушная раковина и слуховой проход остаются открытыми! Поверх полиэтилена вокруг уха положите толстый слой ваты и прибинтуйте, как показано на фото. В слуховой проход можно поместить небольшой ватный тампон, смоченный в теплом борном спирте и слегка отжатый. Это уменьшит боль, если ухо «стреляет».

Сверху компресс завяжите косынкой.

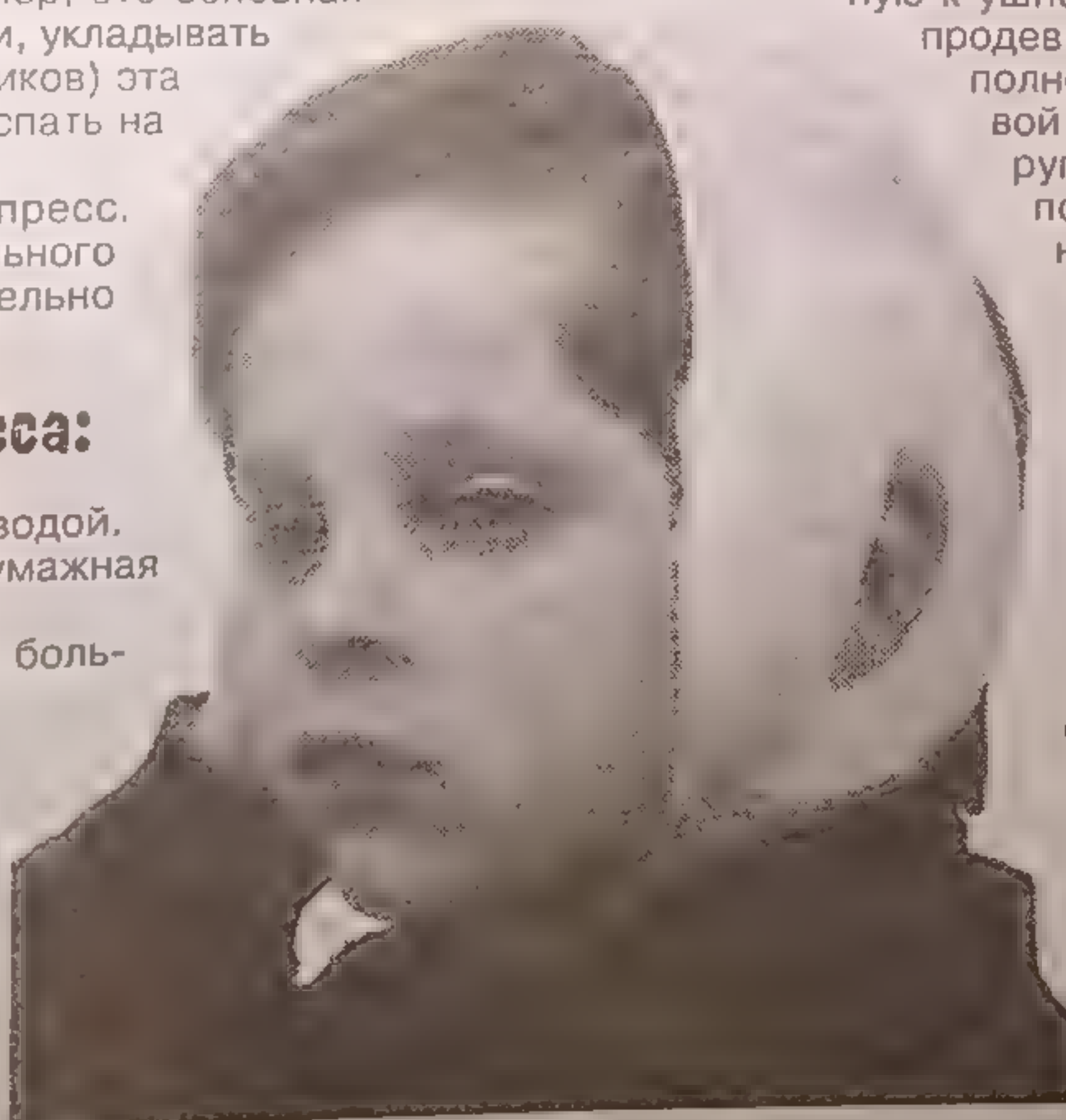
Внимание:

Никогда не ставьте ребенку согревающий компресс на ухо на всю ночь до утра!

Время действия компресса - 1-2 часа, иначе нарушается его герметичность и мокрая салфетка становится уже не источником ровного тепла, а холодной примочкой.

Как часто ставить ребенку такой компресс? Раз в сутки, до тех пор, пока не прекратится боль. А мамам совсем крошечных детишек, не умеющих говорить, полезно знать, что на боль ребенок реагирует беспокойством, просыпается внезапно с громким криком или плачем, часто хватается за ушко, прижимается им к подушке.

**М.В.САФОНОВА, педиатр,
Е.А.НИКОНОВА, медсестра.**



Как говорится в известном еврейском анекдоте, вы будете смеяться (хотя, может быть, и недолго), когда узнаете, что широко распространенный женский идеал мужской привлекательности - высокорослый при густых волосах - является наиболее частым посетителем сексопатологических кабинетов.

Дело в том, что гормон роста (уровень которого выше у высоких мужчин) является антагонистом половых гормонов, ответственных за степень развития половых органов, интенсивность полового влечения и мужскую половую силу (потенцию). Есть эндокринные заболевания (акромегалия, гигантизм), при которых резко повышается уровень гормона роста. Один из симптомов этих болезней у мужчин - импотенция и интенсивный рост волос на голове и теле.

Читатели, а особенно читательницы, наверное, заметили, что высокие мужчины редко

КАК В ЛЫСОМ КОРОТЫШКЕ ОБРЕСТИ ИДЕАЛ

бывают лысыми. Для заболеваний, обусловленных недоразвитием половых желез и низким уровнем половых гормонов (гипогенитализм), характерны высокий рост и длинные конечности, что указывает на взаимный антагонизм половых гормонов и гормона роста. В любом случае можно записать в блокнот, что **высокий рост несовместим с высоким уровнем сексуальности.**

Неминуемый продукт мужской неполноценности женатых высокорослых - "подкаблучничество". Боязнь постыдного разоблачения и насмешек автоматически приводит к заискивающему послушанию даже при амбициозном характере. Кстати, душевная теплота и способность к сопереживанию тоже зависят от уровня половых гормонов. Оскопленные мужчины теряют эти качества.

Установлено, что невысокий рост и лысина часто сочетаются с высоким уровнем половых гормонов. Впервые это заметили, когда пытались лечить лысых гор-

монами: выпадение волос усилилось. Лысый мужчина невысокого или среднего роста на первый взгляд сексуально мало перспективен. Но истина оказалась диаметрально противоположной интуитивным женским ожиданиям.

Мужские достоинства не прямо пропорциональны росту и густоте волос, а до известной степени обратно пропорциональны им. Иными словами, **супермужчине нужно искать среди невысоких, с редкой или отсутствующей растительностью на голове (исключая, разумеется, патологическое облысение).** Если женщине нравится противоположная картина, она должна знать, что ей нравятся мужчины малой сексуальности.

Биологический смысл антагонизма гормона роста и половых гормонов заключается в том, что рост должен предшествовать половому созреванию, которое, в свою очередь, должно прекратить его. Преждевременное половое созревание (гипергенитализм) вызывает отставание в психическом развитии и росте.

Николай КАСТРИКИН,
кандидат биологических наук.

© «Дочки-матери».

Здравствуйте!
Мне очень нравится ваша газета. Я хотела попросить вас, чтобы вы объяснили вот какой вопрос: можно ли молодому человеку увеличить народными средствами подвижность сперматозоидов? Есть ли какие-либо травы, способствующие этому?

Я нигде не могу такую информацию найти, а ведь очень много бесплодных пар, когда виноват мужчина. Неужели, когда в мире такой прогресс, нельзя помочь молодому человеку? Врачи не знают ничего или скрывают секретную информацию.

Н.,
п. Суроватиха
Нижегородской области.

ЖЕНСКАЯ БЕДА И МУЖСКАЯ БЕДА

Да что там скрывать? Никакой это не секрет. Еще 20-30 лет назад у мужчин в сперме было около 80% подвижных сперматозоидов. Сейчас их в среднем 50% - это, можно сказать, граница относительного благополучия. Если подвижных сперматозоидов 30%, оплодотворение вряд ли произойдет.

Причины всем известны: вредное производство, плохая экология, облучение - это объективно. Субъективно - инфекции мочеполового тракта, воспалительные процессы.

нию, а значит, снижается способность к зачатию.

Если снижена эта пресловутая подвижность, нужно обязательно также провериться на хламидии и микоплазму.

Теперь о том, как улучшить дело. Есть аптечные препараты, как лекарства, так и биологически активные добавки полиоксидоний, кломифен, ледитал, сперман, ламин и другие.

Что включать в пищу? Магний, цинк, селен, хром. Хотите - а вы



ПРОЧНЫЕ БРАКИ

По наблюдениям американских ученых...

БУДЬ ЗДОРОВ, АДАМ!

ПРОЧНЫЕ БРАКИ

По наблюдениям американских и английских ученых, самые прочные первые браки - у мужчин, воспитанных в полных, счастливых семьях. Хорошо, если есть сестра, близкая по возрасту. У таких мужчин доля разводов составляет лишь 20%. Оказывается, мужья, у которых есть сестры и отношения с ними теплые, не только в 2,5 раза реже разводятся, но совершают в три раза меньше правонарушений и в пять раз реже попадают в тюрьму.

Между тем, по статистике стран Евросоюза, три супружеские пары из четырех ежегодно предпочитают годами не регистрировать отношения, оставаясь в гражданском браке.

Россия-Он-Лайн

зоидов. Сейчас их в среднем 50% - это, можно сказать, граница относительного благополучия. Если подвижных сперматозоидов 30%, оплодотворение вряд ли произойдет.

Причины всем известны: вредное производство, плохая экология, облучение - это объективно. Субъективно - инфекции мочеполового тракта, воспалительные процессы, наркомания, алкоголизм. Очень сильно влияют на подвижность сперматозоидов (в отрицательную, естественно, сторону) курение и прием стероидов (анаболиков), которые часто принимают мужчины, старающиеся накачать мускулы.

Около 10% мужчин имеют бессимптомную бактериосперию, т.е. даже не знают, что бактерицидная функция их предстательной железы слабая. При этом явлении изменяется кислотность семенной жидкости, что снижает подвижность сперматозоидов, приводит к их склеива-

тельно также провериться на хламидии и микоплазму.

Теперь о том, как улучшить дело. Есть аптечные препараты, как лекарства, так и биологически активные добавки: полиоксидоний, кломифен, лецитин, сперман, ламиин и другие.

Что включать в пищевой рацион всегда? **Магний, цинк, селен, хром.** Хотите - в виде витаминных комплексов типа «Витрум» (читайте состав микроэлементов на упаковке), хотите - ешьте усиленно **лиственные овощи, овес, печеный картофель, бананы, тыкву, морепродукты.**

Есть и травы, положительно влияющие на подвижность сперматозоидов и спермогенез. Это **сурепка** (сок лучше, чем настой), **астрагал, вербена лекарственная, якорцы стелющиеся.**

Врачи, кстати, все это прекрасно знают. Если вас ваш врач не устраивает, идите к другому, сейчас, слава Богу, это нетрудно сделать.

Перхоть? Но ты ни в чем не виноват

Белые хлопья, заметные на волосах и одежде, лишают нас уверенности в себе, вызывают косые взгляды окружающих, производят впечатление неряшливости - и довольно незаслуженно, так как появление перхоти не зависит от гигиены человека.

Причины возникновения

Большинство специалистов склонны считать, что все дело в микроскопическом грибе. Невидимый невооруженным глазом, он присутствует на коже головы каждого человека и в обычных условиях абсолютно безвреден. Однако под действием некоторых факторов сальные железы начинают вырабатывать слишком много себорина (кожного жира, необходимого для естественной защиты волос), который является прекрасной питательной средой для грибка. Это становится причиной его чрезмерного размножения. Обновление клеток на голове ускоряется - вместо обычных 25-30 дней цикл занимает примерно 7 дней. Клетки начинают отшелушиваться в виде заметных белых хлопьев, которые обычно и называют перхотью, а само заболевание - себореей.

Отчего? Почему?

Возникновению перхоти способствуют, прежде всего, стресс, плохое питание или несбалансированная диета, гормональные изменения в организме (чаще всего в период полового созревания, когда вырабатывается больше кожного сала), иммунные и функциональные нарушения, авитаминоз.

Кроме того, появление перхоти может быть вызвано передозировкой лекарств, например, антибиотиков, а также злоупотреблением жирной пищей, алкоголем, кофе и курением.

Перхоть может появиться в холодное время года - головные уборы, которые мы в этот период носим подолгу, препятствуют доступу кислорода к волосам и луковицам.

Шампунь

Наиболее доступное и удобное решение проблемы перхоти - это использование специальных шампуней против перхоти. Они содержат ком-

поненты, которые лечат как симптомы, так и причины перхоти. В их состав входят активные противогрибковые и антибактериальные вещества, содержащие соединения серы или цинка, а также ингредиенты, которые помогают очищению и способствуют улучшению состояния волос.

Пироктон оламин снижает скорость воспроизводства клеток. **Пиритион цинка** является нерастворимым в воде ингредиентом, который сохраняет свою активность на волосах после удаления шампуня между процедурами мытья головы, причем он растворяется в секрете сальных желез, что приводит к уменьшению численности грибка. **Кетоконазол** обладает антимикробным действием. **Деготь** контролирует образование хлопьев перхоти, замедляет цикл обновления клетки и отшелушивания верхнего рогового слоя. **Салициловая кислота** способствует быстрому отшелушиванию перхоти от кожи головы. **Дисульфид селена** сокращает количество грибка и контролирует образование хлопьев перхоти.

Все они сужают поры, уменьшают активность сальных желез, регулируя таким образом выработку себорина, лишая тем самым грибок, вызывающий перхоть, питательной среды.

Итак, лечебный шампунь необходимо нанести на голову и распределить по всей длине волос, далее рекомендуется оставить его на несколько минут (время уточняется в инструкции к шампуню), затем смыть и волосы тщательно ополос-

Совет:

ни в коем случае не сушите волосы феном - поток горячего воздуха вызывает излишнюю активизацию сальных желез и ускоряет и без того активный процесс обмена кожных клеток. Лучше сушить волосы естественным путем.

нуть. Мыть голову лечебным шампунем следует два раза в неделю в течение четырех-пяти недель. Если вы моете голову чаще, то в другие дни лучше всего использовать мягкие шампуни на основе растительных экстрактов.

УПРАЖНЕНИЯ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСА

Первое упражнение:

Исходное положение (далее - ИП) стоя. Выполнение - потирание кончиками пальцев ладоней рук, поочередно. Дозировка (далее - Доз.) - по 3-4 раза каждую ладонь. Примечание: ладонь потираем от мизинца к указательному пальцу и обратно.

Второе упражнение:

Круговые потирания ладоней одной руки другой. Доз. - до 6-8 раз каждую ладонь.

Третье упражнение:

Ребром ладони одной руки потираем тыльную сторону пальцев фаланг другой руки, начиная с первых - ногтевых. Затем переходим на вторые фаланги, третьи, запястье. Возвращаемся обратно к пальцевым фалангам. Доз. - по 3-4 раза каждую кисть.

Четвертое упражнение:

Веер пальцами. Вариант I - от мизинца к большому пальцу. Вариант II - от большого пальца к мизинцу. Доз. - 3-4 раза.

Пятое упражнение:

Сжимание и разжимание кистей рук или сгибание и разгибание пальцев кистей. ИП - кисти рук находятся на уровне плеч перед собой. Выполнение: энергичным сгибанием пальцев, как бы бросками кистей к средней линии нашего тела, сжимаем, затем (без паузы) разжимаем кисти рук. Доз. - начинаем с 10 движений и постепенно, добавляя ежедневно по 6-8, довести до 50 выполнений каждое утро (через 3-4 месяца регулярных занятий физическими упражнениями).

Упражнение является основным в развитии силы кисти в юном и молодом возрасте. Оно необходимо для лиц среднего и старшего возраста как незаменимое средство в

Остеохондроз позвоночника - очень распространенное заболевание. Практические врачи поликлиник и больниц, следуя классической медицине, как правило, фиксируют нарушение осанки и рекомендуют заниматься гимнастикой. Какой именно гимнастикой? Попробуем ответить на этот вопрос с помощью профессора В.Ф.ПРЯДЧЕНКО, ведущего специалиста Центра Валеологии по врачебному контролю и лечебной физкультуре из г.Усть-Каменогорска. Виталий Федорович прислал нам комплекс специальных физических упражнений против остеохондроза, публикацию которого мы сегодня и начинаем.

вращаем кистями вначале вовнутрь, затем - наружу. Движения стараемся выполнять по максимальному радиусу. Доз. - начинаем с 6-8 раз в одну, затем в другую сторону, постепенно (из недели в неделю), добавляя по 1-2 раза, довести общее число выполнений до 50 раз в каждом направлении.

Данное упражнение содержит в себе эффект развития кисти и лучезапястного сустава в юношеском и молодом возрастах, имеет место эффект профилактики и лечения заболеваний, указанных в описании пятого упражнения. Необходимо также отметить, что мудрая древнекитайская система «У-ШУ» высоко оценила данное упражнение как средство воздействия на центральную нервную систему человека и его высшую деятельность. Вот поче-

палец отведен от остальных, кисть согнута вниз, большой палец «смотрит» под мышку; правая рука отведена в сторону, пальцы также как и у левой руки. Выполнение: медленно начинаем вращение руками (в локтях): левой - вниз, наружу, в сторону от туловища, правая - дугой вверх, к плечу. Далее - левую руку разгибаем вверх-наружу с кистью опрокинутой ладонью вверх, разворачиваем кисть на 180 градусов (супинация), также ладонью вверх и ведем ее к плечу, в исходное положение. То же проделываем и правой рукой. Затем это же упражнение выполняем в другую сторону; начиная с правой руки. Доз. - начинаем с 2-3 движений и постепенно довести их число до 20 в каждую сторону по формуле 2x10 (десять движений в одну сторону, меняем направление

Об этом скромном растении, которое считается сорняком, слагают песни. В чем же его тайна? Наверное, не только в скромной красоте, а больше - в целебных свойствах.

Цветки василька обладают мочегонным действием, снижают в крови концентрацию кальция, мочевой кислоты и других веществ, понижают артериаль-

ное давление, оказывают противовоспалительное действие. Пьют настой василька и как жаропонижающее средство. Водным настоем лечат конъюнктивит, повышение утомляемости глаз, а листья прикладывают к ранам.

Препараты василька не имеют никаких побочных эффектов.

В.ВЯТКИНА, г.Киров.

ВАСИЛЕК МОЙ, ВАСИЛЕЧЕК

КАК ПАРИТЬСЯ В БАНЕ

Начинать следует с мытья под теплым душем с мылом и последующим вытиранием насухо всего тела. Затем парятся сухим паром при температуре 70 градусов. Время «потения» 7-10 минут, причем можно постепенно подниматься на приполк, где температура выше, и также постепенно спускаться с него.

Перед входом в парную с влажным паром следует вначале ополоснуть ноги в прохладной воде. В парной нужно лечь на лавку, постелив под себя банное полотенце, полностью расслабить мышцы и ровно дышать. После окончания се-

анса можно облиться холодной водой и повторить процедуру 3-4 раза. Особенно благотворно после парной действует массаж.

Во время пребывания в бане необходимо контролировать свое самочувствие. При ощущении духоты и слабости нужно незамедлительно перейти в более прохладное помещение, а людям со слабым здоровьем - приложить к области сердца полотенце, смоченное холодной водой. Необходимо помнить, что не следует ходить в баню натощак, однако и переполнять желудок не желательно.

ПРОБЛЕМЫ... ОТ «ФОНАРЯ»

Появление на людях с синяком под глазом - дело крайне неприятное. Попробуй доказать, что во всем виновато неудачное падение или дверной косяк. Так и хочется наложить на поврежденное место грим, надеть темные очки или вовсе не пойти на

работу. Вот несколько средств традиционной и нетрадиционной медицины.

Очень хорошо помогает снять отек и «боевую раскраску» глаза бодяга. Надо смешать ее порошок с перекисью водорода. Получится пенная смесь,

каждое утро (курс - 4 месяца регулярных занятий физическими упражнениями).

Упражнение является основополагающим в развитии силы кисти в юном и молодом возрасте. Оно необходимо для лиц среднего и старшего возраста как незаменимое средство в борьбе с такими заболеваниями как подагра, артрит, артроз, полиартрит и др. Это упражнение и его систематическое выполнение гарантирует вам здоровье и сильные кисти ваших рук на долгие годы жизни.

После выполнения 30-40 сжимающе-разжимающих движений кистями необходимо активно ими встряхнуть 6-8 раз.

Шестое упражнение:

Вращение кистями рук в лучезапястных суставах. ИП - ноги свободно, кисти рук - перед плечами, большие и указательные пальцы сомкнуты один к одному (в виде перста). Выполнение:

место эффект профилактики и лечения заболеваний, указанных в описании пятого упражнения. Необходимо также отметить, что мудрая древнекитайская система «У-ШУ» высоко оценила данное упражнение как средство воздействия на центральную нервную систему человека и его высшую нервную деятельность. Вот почему врач терапевт-психиатр в момент сильного стресса берет кисти рук больного в свои руки, наложив свои большие пальцы на пульс пациента.

Седьмое упражнение:

Потирание кисти о кисть (греют руки с мороза). Доз. - выполнить до 16-18 движений.

Восьмое упражнение:

Вращательные, круговые движения в локтевых суставах. Упражнение не из простых, но очень необходимо для всех возрастных групп.

ИП - ноги свободно, руки - левая кисть у левого плеча, большой

на 100 градусов (супинация), также ладонью вверх и ведем ее к плечу, в исходное положение. То же проделываем и правой рукой. Затем это же упражнение выполняем в другую сторону, начиная с правой руки. Доз. - начинаем с 2-3 движений и постепенно довести их число до 20 в каждую сторону по формуле 2×10 (десять движений в одну сторону, меняем направление и снова упражнение повторить в первом направлении); дыхание - произвольное.

Упражнение очень ценно своим разминочным, развивающим эффектом, профилактикой и лечением таких заболеваний в локтевых суставах, как артрит, артроз, анкилоз.

Выше описанные упражнения из феномена И.П.Павлова ценны своим «интеллектом», являются связующим звеном между умственной и двигательной деятельностью человека.

Продолжение в следующем номере.

ОТ «ФОНАРЯ»

Появление на людях с синяком под глазом - дело крайне неприятное. Попробуй доказать, что во всем виновато неудачное падение или дверной косяк. Так и хочется наложить на поврежденное место грим, надеть темные очки или вовсе не пойти на

работу. Вот несколько средств традиционной и нетрадиционной медицины.

Очень хорошо помогает снять отек и «боевую раскраску» глаза бодяга. Надо смешать ее порошок с перекисью водорода. Получится пенная смесь, чем-то похожая на средство для бритья. Ее накладываете на ушиб, и через полчаса пена подсыхает. Корочку держите еще полчаса, затем осторожно смываете теплой водой. Правда, жжет довольно сильно, но ради исчезновения синяка можно потерпеть.

Если бодяги нет, попробуйте использовать зубную пасту «Поморин», помазать ушиб. В отличие от других паст она неплохо помогает.

М.КАЛЫАН,
Набережные Челны.



5

Соты с медом - средство от гайморита

В детстве у меня был постоянно заложен нос. В нашей многодетной старомосковской семье на это никто не обращал особого внимания. Так, с вечно заложенным носом и оттого гнусавым голосом я окончила школу и поступила в Бауманский институт. Во время весенней диспансеризации мне поставили диагноз «гайморит» и сказали, что осенью следует сделать операцию.

С трудом выдержав колоссальную нагрузку первого курса, я решила на лето поехать к своей двоюродной тетке в Тверскую область, в деревню с красивым названием Золотилово. Вечерами бабушка, так называла я свою восьмидесятилетнюю тетку, рассказывала мне о чудесных свойствах трав и кореньев. Я, честно сказать, слушала ее вполуха, исключительно из уважения к ее почтенному возрасту. «Вот начнем качать мед, вылечу я твой нос, всю жизнь будешь меня вспоминать», - приговаривала она. У меня ее слова не вызвали никакого доверия, так как медом меня нередко поила в Москве мама, и этот целебный продукт мне никак не помогал.

За неделю до отъезда бабушка положила на тарелку соты с медом и сказала, что я должна пять дней, почти без перерыва, жевать их. «Как воск превратится в крошечный безвкусный шарик, - выплюни его и сразу бери новый кусочек. Да ты не бойся, это не я придумала, об этом свойстве медовых сот читала моя мама в календаре полезных советов, это было еще до революции». Хотите - верьте, хотите - нет, но мой гайморит исчез бесследно. Как и воспоминания об этом способе лечения. Опыт передавать было некому - мои близкие не страдали гайморитом.

Пролетели годы, и с этой проблемой столкнулась моя племянница - ее десятилетнему сыну поставили диагноз: гайморит. Вопрос осложнялся тем, что мальчик был хроническим аллергиком, и операцию делать ему было небезопасно. Опрометчивой казалась и отсрочка от операции, так как присту-

пы аллергии в сочетании с гайморитом вызывали удушье. И я вспомнила бабушкин рецепт.

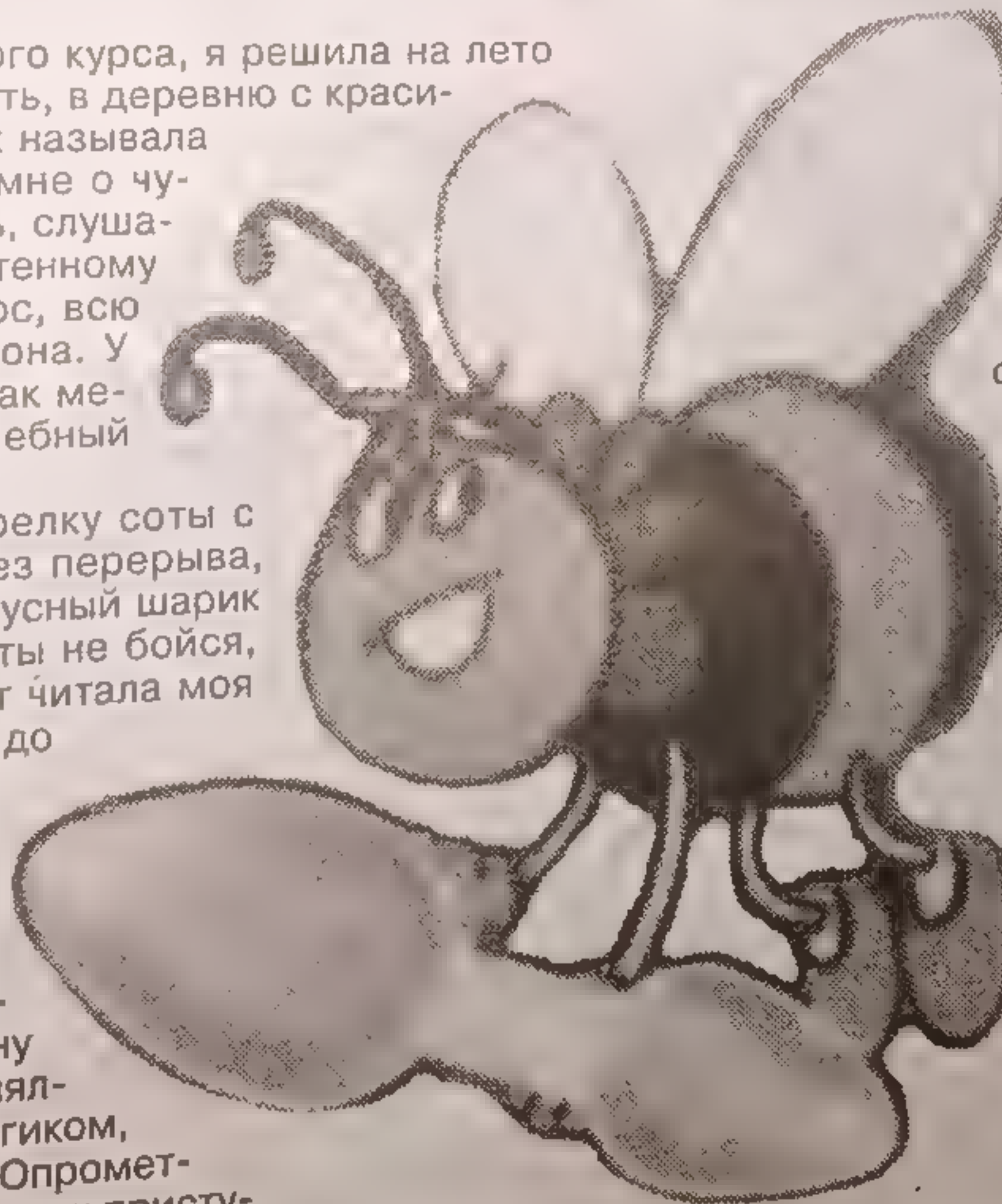
Племянница посоветовалась с врачом, которая отнеслась к сказанному весьма скептически: «Как может помочь мед, если у ребенка все гайморовы

пазухи забиты гноем?». Однако она все же решила попробовать. Мальчик жевал мед с наслаждением, и через пару дней ему сделали снимок, который показал заметные просветления, а еще через несколько дней ребенок распрощался с гайморитом навсегда. Во всяком случае, с тех пор прошло уже семнадцать лет. Врач отнеслась к результатам лечения как к чуду, внимательно записала рецепт и стала первым его «профессиональным» популяризатором.

За это время немало людей избавилось от гайморита по совету дореволюционного календаря в трактовке моей бабушки. Я легко могу назвать 25-30 имен близких мне людей. Наблюдая за их исцелением, я поняла, что необходимо выполнять ряд требований: во-первых, ячейки сот должны быть полностью «закупорены» воском, который способствует отсасыванию гнойных и слизистых выделений. Во-вторых, медовый кусочек должен быть маленьким, приблизительно квадратный сантиметр, и его надо непрерывно жевать как жвачку. В-третьих, первый день мед должен быть во рту постоянно: кончается один кусочек, отрезай новый. Во второй день его следует сосать часов 8-9. На третий день можно ограничиться пятью часами.

Если процедура не помогла в течение четырех дней, то следует ее прекратить и повторить через две-три недели. Впрочем, среди моих знакомых таких случаев не наблюдалось. Исцеление, что называется, было стопроцентным. Однако единичные случаи выздоровления со второго раза происходили. Об этом рассказывали мне подруги, активно советовавшие этот рецепт своим знакомым.

П.Г.ТРОИЦКАЯ, Москва.



АХ, ЦЕЛЛЮЛИТ, ЦЕЛЛЮЛИТ...

Как предотвращать целлюлит, бороться с ним, рассказывает врач из Саранска Василий АНТОШКИН.

Обратите внимание на обмен веществ. Его стимулирует настой такого сбора: по 3 части плодов фенхеля обыкновенного, цветков ромашки лекарственной и липы мелколистной, по 4 части цветков бузины черной, листьев мяты перечной. Этот настой, приготовленный традиционным способом, принимайте по 2 стакана утром натощак 8-10 недель.

Снижайте аппетит. Неоценимую помощь окажет настой травы хвоща полевого, приготовленный традиционным способом. Можно принимать его перед едой по столовой ложке 4-5 раз в день в течение 2 недель. Затем сделайте перерыв на месяц и курс повторите.

Расслабляйтесь. С целлюлитом трудно справиться, когда мышцы напряжены. Идеальное расслабляющее средство - ванны. Успокаивающим действием обладают ароматические ванны, например, с добавлением настоя из взятых в равных пропорциях травы мяты перечной, шалфея лекарственного, листьев эвкалипта шаровидного.

Дополнительная помощь коже. Не реже раза в неделю проводите пилинг всего тела, особенно активно обрабатывайте бедра, ягодицы, живот. Сделать пилинг можно с помощью скраба собственного приготовления: смешайте в равных пропорциях натертую на мелкой терке морковь и манную крупу, натрите этой смесью, оставьте на коже на 10-15 минут и смойте теплой водой.

Больше свежих овощей. Важнейшую роль в антицеллюлитной диете играют овощи, особенно яркой окраски - помидоры, шпинат, красный перец. Овощи и салаты из них способствуют восстановлению пораженной целлюлитом кожи. Включайте в свой рацион бобы и их стручки, брюссельскую капусту, кочанную и цветную капусту, морковь, сельдерей, кабачки, лук зеленый и репчатый, лук порей, нелущеный горох, грибы, перец красный и зеленый, тыкву.

Режим питания. Старайтесь есть понемногу, 4-5 раз в день в одно и то же время. При нарушении режима питания стремитесь сделать запас на случай длительного перерыва - вот вам и избыточный жир, который откладывается там, где не надо.

После 17 часов идет усиленный распад жиров. Откажитесь с этого часа от сахара, макарон и других продуктов, содержащих углеводы.

Примите во внимание: в сухофруктах большая концентрация сахара, поэтому...

ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ

Кто из женщин не мучается вопросом: открывать ли шею, выдающую возраст, а может, прикрыть ее шарфиком или воротничком? Коварство шеи объясняется очень просто: ее кожа очень нежна, чувствительна и содержит мало сальных желез. Непосредственно под этим беззащитным покровом располагаются мышцы, которым приходится много работать: сокращаться и напрягаться. С возрастом они становятся менее эластичными, упругими и частично атрофируются. Слабеют мышцы, способные поддерживать кожу в натянутом состоянии, и она буквально провисает. Первые морщинки, дряблость и вялость могут появиться уже с 25 лет.

Только с помощью настойчивой и деликатной снот можно предотвратить увядание кожи и красоту шеи. Необходимо с молодости выработать привычку ходить с высоко поднятой головой, не читать лежа, не спать на высокой подушке, обязательно носить бюстгалтер, но не слишком тесный. Врагом красивой шеи является и активное солнце. Летом обязательно сле-

дует применять солнцезащитный крем.

Освежить и тонизировать кожу шеи помогают травяные (шалфей, мята, ромашка и другие) компрессы, накладываемые с помощью махрового полотенца 3-4 раза в неделю. Физкультура же для шеи по силам самым ленивым и занятым. Упражнения можно делать, сидя за рабочим столом, машинкой, компьютером:

• Наклоните голову влево, вправо, вперед, назад, одновременно противодействуя наклонам руками - прикладывая их то к вискам, то ко лбу, то к затылку.

• Медленно покрутите шей во всех направлениях, как бы ее вытягивая. Затем уроните подбородок на грудь и откиньте голову до предела - и так 5-6 раз.

• Поставьте локти на стол, сплетите пальцы и, напрягая мышцы шеи, надавливайте на них подбородком (5-10 раз).

• Возьмите в зубы кончик соломинки для коктейлей и выпивайте ею в воздухе цифры от 1 до 10 или имена, любые слова.

Мыть шею лучше пенкой, а не обычным мылом, круговыми движениями, слегка массируя намыленную шею кончиками пальцев. Чтобы смягчить кожу шеи, сполосните ее водой с лимонным соком (1 чайная ложка сока на стакан воды). Если же кожа очень сухая, то для ее очищения следует пользоваться косметическими сливками или молочком. Принимая душ, обязательно направляйте прохладные струйки воды на шею, легко массируя ее снизу вверх и обратно.

Проделявая с шей любые манипуляции, никогда не забывайте про ее слабое место. Это щитовидная железа. Сильное давление на эту область, назойливое втирание кремов могут спровоцировать гиперфункцию щитовидки.

И, наконец, рецепт «проще некуда». Ватным тампоном нанесите любое теплое растительное масло на шею, а затем оберните ее сложенной вчетверо мягкой хлопчатобумажной тканью и обвяжите косынкой. Через полчаса, в которые можно заниматься любыми делами, снимите. Обратите внимание, какой мягкой и податливой стала кожа. Масло даже промокать не надо - разогретая шея впитала его как губка.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ПОБАЛУЕМ НОГИ - ОНИ ЗАСЛУЖИЛИ

Много неприятностей доставляет чрезмерная потливость ног. Что ж - снова ванночки. С использованием настоя ромашки, коры дуба, ивы. Чтобы не заваривать их каждый день, приготовьте экстракт (200 г сухой травы на 1 л воды).

рецепт. Два раза в день, утром и вечером, по 10-15 минут держите ноги в чуть теплой воде с растворенной горстью столовой соли или хвойного экстракта.

Вы страдаете от трещин на пятках или подошвах ног? Возьмите горсть хорошо промытой картофельной кожуры и сделайте из нее кашицу. Смешайте с растительным маслом. Смажьте ноги этой смесью перед сном.

МИНДАЛЬНЫЕ МАСКИ ОТ УГРЕЙ

Меня зовут Алина, мне 19 лет. Хочу помочь тем, кто как и я, страдает от угревой сыпи на лице. Этим летом мы с мамой и папой ездили отдыхать на юг, в Адлер. Жили мы в уютном, милом домике, хозяйка которого и помогла мне добрым советом. Оказалось, что угревая сыпь - это не только подростковая проблема, но и проблема взрослых. Она возникает из-за нарушения работы сальных желез. Чтобы избавиться от угрей, нужно нормализовать работу этих желез. Для этого нужно использовать маски из миндаля. Миндальное масло обладает противовоспалительными свойствами и помогает очистить кожу от угрей. Маски из миндаля можно делать 2-3 раза в неделю. Для этого нужно смешать миндальное масло с измельченными миндальными ядрами. Нанести смесь на лицо и оставить на 15-20 минут. Смыть теплой водой.

Меня зовут Алина, мне 15 лет. Хочу помочь тем, кто как и я, страдает от угревой сыпи на лице. Этим летом мы с мамой и папой ездили отдыхать на юг, в Адлер. Жили мы в уютном, милом домике, хозяйка которого и помогла мне добрым советом. Оказывается, ее старшая дочь Оксана тоже в юности страдала от угрей. Вылечилась она с помощью орехов миндаля. Хозяйка мне и рассказала, что нужно сделать. Очищенные семена миндаля (100-200 г.) нужно измельчить (лучше в кофемолке), развести водой и смешать до кашицы. Вечером накладывать кашицу на лицо, держать минут 30, потом смыть теплой водой. Повторять процедуру до полного исчезновения угрей. Еще это же средство и веснушки сводит.

Алина ВАРСЕЕВА, г.Кстово.

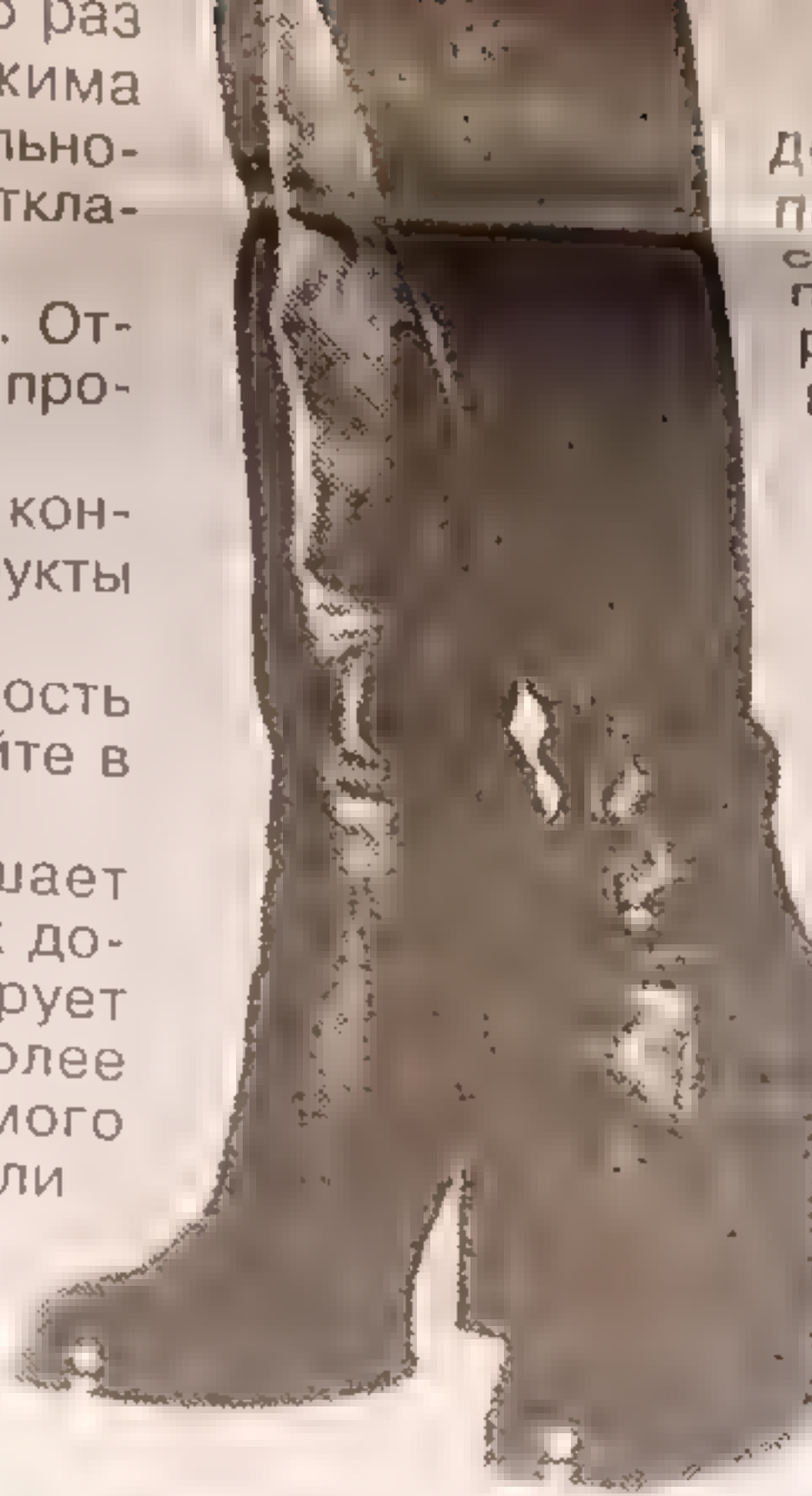
рецепт. Два раза в день, утром и вечером, по 10-15 минут держите ноги в чуть теплой воде с растворенной горстью столовой соли или хвойного экстракта.

Вы страдаете от трещин на пятках или подошвах ног? Возьмите горсть хорошо промытой картофельной кожуры и столько же льняного семени. Залейте такую смесь половиной литра кипятка и варите до образования густой кашицы. В этой кашице (она должна быть теплой) подержите ноги 15-20 минут. Затем ополосните теплой водой, намажьте пятки и подошвы жирным кремом и осторожно снимите терочкой загрубевшую кожу по краям трещин. Ополосните стопы теплой водой, вытрите чистым полотенцем и смажьте трещины 2%-ной настойкой йода, вотрите питательный крем.

М.ВАСИЛЬЕВА,
кандидат медицинских наук.

Много неприятностей доставляет чрезмерная потливость ног. Что же делать? С использованием настоя ромашки, коры дуба, ивы. Чтобы не заваривать их каждый день, приготовьте экстракт (200 г сырья на литр кипятка) и храните его в холодильнике. На литр воды для ванночки добавляйте столовую ложку экстракта.

Можно приготовить настой из взятых в равных количествах листьев рябины, календулы, полыни (столовую ложку смеси заварите стаканом кипятка). На литр воды достаточно чайной ложки настоя. При потливости есть и другой



организм стремится сделать запас на случай длительного перерыва - вот вам и избыточный жир, который откладывается там, где не надо.

После 17 часов идет усиленный распад жиров. Откажитесь с этого часа от сахара, макарон и других продуктов, содержащих углеводы.

Примите во внимание: **в сухофруктах** большая концентрация сахаров, поэтому лучше есть свежие фрукты и ягоды.

Не злоупотребляйте солью! Задерживая жидкость в организме, она «работает» на целлюлит. Выпивайте в день 2-3 литра воды, лучше минеральной.

Действие кофеина неоднозначно. Он повышает скорость сжигания калорий, однако в повышенных дозах сужает малые кровеносные сосуды и стимулирует появление целлюлита. Возьмите за правило: не более трех чашек в день (трех чайных ложек) растворимого кофе, двух - фильтрованного, одной - эспрессо или капучино.

Чай содержит благотворно влияющие на организм танины, и нет нужды ограничивать себя в нем, если только у вас отсутствует склонность к запорам - одного из провоцирующих целлюлит факторов.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

6

Если косметика не лечит, а только закрашивает...

Как правило, проблемы с внешностью мы решаем с помощью косметики. Но далеко не всегда эти методы помогают. Это закономерно. Потому что большинство подобных проблем нужно решать не косметикой.

Дело в том, что кожа и внутренние органы очень тесно взаимосвязаны. Больной орган выделяет в кровь и лимфу ядовитые продукты обмена. Организму эти яды тоже ни к чему - и он пытается от них избавиться. Часто результатом такого выхода токсинов являются **угри, фурункулы, прыщи, неожиданные морщины** и прочие «прелести». Нередко по месту расположения таких высыпаний можно поставить диагноз. Так, к примеру, сыпь на щеках может быть признаком неправильной работы желудка, кожа, ставшая вялой и незластичной, - о слабости соединительных тканей и т.п.

Обычные косметические процедуры - это внешнее воздействие на кожу. Они помогают. Но не надолго. Ведь саму болезнь вы не уничтожили. Вот и приходится без конца бегать по косметическим кабинетам и покупать килограммами косметику. Если вы столкнулись с подобной проблемой - попробуйте решить проблему по-другому. **Обратитесь к гомеопату.**

Принцип лечения в гомеопатии - «Подобное лечится подобным». Многие вещества, в больших дозах вызывающие проявления болезни, в очень малом количестве способствуют лечению. Эти сверхмалые дозы стимулируют защитную силу организма и нормализуют обмен веществ. То есть гомеопатия как бы «показывает» организму, как справиться с тем или иным заболеванием. В последнее время гомеопатия активно используется в косметологии. С ее помощью решаются многие косметические проблемы.

Например, носогубные складки, неизбежно появляющиеся с возрастом, очень сложно убрать с помощью масок, массажа и подтяжки. А ведь на самом деле - эти морщины говорят о проблемах с кишечником.

Морщинки между бровями сигнализируют о нарушении работы печени. Гомеопатия поможет избавиться от бородавок и кондилом, хорошо справляется с лечением сосудов на коже - за счет очищения внутренних органов уходят краснота, серость, сухость и шелушение, кожа становится более гладкой, а «сетка» исчезает практически полностью.

Очень эффективно такое направление, как **гомотоксикология**. Токсины выводятся из организма намного эффективнее, чем какими-либо другими способами. И любые косметические процедуры после очищения организма дают гораздо больший эффект.

Гомеопатия успешно используется для коррекции фигуры, для лечения целлюлита, нормализации обмена веществ. Существуют специальные гомеопатические препараты, которые снижают склонность к увеличению веса, лечат внутренние органы, вызывающие накопление жира.

Естественно, что, как и любое лечение, гомеопатия требует консультации специалиста. Сложность гомеопатии заключается в том, что для каждого человека лекарство подбирается строго индивидуально. Даже при одинаковом заболевании разным людям могут быть назначены разные препараты. Врач-гомеопат учитывает самые разнообразные факторы при подборе необходимого препарата: тип конституции, характер, эмоциональные особенности, психологический тип (холерик, флегматик и т.п.) - все это имеет значение для выбора гомеопатического препарата. В последнее время часто применяется специальное тестирование - своего рода «проверка», насколько эффективен будет тот или иной гомеопатический препарат для конкретного человека.

Анна КОЛОСОВА.
© «Глобус».





ХОТИТЕ -
ВЕРЬТЕ...

НЕ ПРОКЛИНАЙ СУДЬБУ

МАГИЯ СЛОВ И ЗВУКОВ

ПРОКЛЯТИЕ СИЛОЙ В 30000 РЕНТГЕН

Необычайно интересными являются открытия ученых, которые создали аппарат, способный переводить человеческие слова в электромагнитные колебания. Эти колебания способны влиять даже на молекулы ДНК! И оказалось, что некоторые слова способны вызывать мутагенный эффект чудовищной силы! Корректируются и рвутся хромосомы, сами гены меняются местами, в результате ДНК начинает вырабатывать неестественные программы.

По оценкам специалистов, проклятия, оформленные в слова определенным образом, вызывали мутагенный эффект, подобный тому, что дает радиоактивное излучение мощностью 30 тысяч рентген! Страшно даже подумать, что стало бы с человеком после такой словесной обработки, если 50 рентген считаются для него смертельной дозой. К счастью, эти эксперименты проводились на препаратах ДНК растений. Почти все они погибли, выжившие стали генетическими уродами, неспособными программировать развитие здоровых организмов (вот вам и проклятие рода).

Но больше всего поразило ученых, что эффект не зависит от силы звука. Они произносили слова то громким, то тихим голосом, и получались одинаковые результаты. Это привело к выводу, что человеческие слова обладают не столько энергетическим, сколько информационным воздействием на ДНК. Сила воздействия зависит от содержания слова, а не от громкости.

спирали ДНК встали на свои места и срослись! Убитые семена ожили и вззошли. А в контрольной группе они так и остались мертвыми

ДНК СЛЫШАТ ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ РЕЧЬ?

В принципе исследователи не открыли ничего нового. Ведь их аппарат воспроизводит и усиливает природную способность человека влиять словами на объекты физического мира.

Эти способности известны с древних времен. По молитвам многих святых исцелялись безнадежно больные и воскресали мертвые.

А проклятия действовали на жизни людей с силой неотвратимого рока. История знает много примеров, когда здоровый процветающий человек «вдруг» начинал таять на глазах, а от его благополучия не оставалось и следа.

ДНК слышат человеческую речь, поскольку приспособлены к восприятию таких акустических колебаний. Мало того, молекулы наследственности получают и световую информацию: человек может и не произносить ничего вслух, а мысленно читать текст (думать), но содержание сказанного все равно дойдет до генетического аппарата адресата (своего или чужого). Одни «собирающие» излучения организмы

лучших побуждений! Не вы ли сами гробите своих близких? И себя в конечном счете. Вот уж поистине «благими намерениями вымощена дорога в ад». Оглянитесь-ка вокруг, да подумайте. Подумайте о том, что ваши слова и мысли являются силой. Велениями. Вспомните Библию: «Велишь, и это состоится у тебя».

Какое «ЗАВТРА» вы формируете сегодня? Не вы ли с самозабвенным упоением делитесь со своими друзьями «ужасами своей семейной жизни»? Рассказываете, какой плохой ваш муж и сын? Откровенничаете, утверждая свое тяжелое положение в этой ненормальной жизни? Рассказываете с наслаждением во всех подробностях о своих болячках? Благоговяете их?

Прекратите! Прекратите говорить (и думать) так, если, конечно, не хотите видеть ЭТО в своей жизни. Не усиливайте своими «магическими действиями» разрушающие программы в своей жизни и жизни близких вам людей! А что-ни близких вам людей!

ПОЛУЧИЛИ ПО НОСУ

Более половины женщин выбирают мужа или любовника по форме носа. Таковы данные статистики, сделанной одной из социологических фирм Швейцарии. Как полагает психолог из Цюрихского университета Ральф Штенгер, слабый пол, судя по всему, инстинктивно чувствует: по очертанию этой части лица можно определить характер мужчины. Эту связь подтверждают многочисленные исследования ученых разных стран. Приведем некоторые примеры этой взаимосвязи:

* **вздернутый нос** бывает у мужчин с мягким характером. Они застенчивы, склонны к компромиссам, в спорах стараются не участвовать. Подобно бабочкам-однодневкам беззаботны, и как следствие, совершенно не думают о завтрашнем дне, так как боятся трудных жизненных задач;

* **«римский» нос** характеризует человека высокомерного, кон-

сервативного. В то же время такие мужчины очень чувствительны. К делу относятся творчески;

* **обладатели «орлиного» носа** непостоянны, скупы и мстительны. С такими мужчинами очень опасно испортить отношения, ибо их реакция непредсказуема;

* **если у вашего избранника тонкий, заостренный нос** - это признак незащищенности и ранимости. Таких очень легко обидеть;

* **мясистый нос** - у мужчин с «золотыми руками» и талантами в самых различных областях. Они удачливы и могут сделать карьеру на любом поприще;

* **нос с горбинкой** обычно принадлежит людям самонадеянным и нетерпимым к мнению посторонних;

* **непропорционально маленький нос** неправильной формы отличает мужчин с узким кругом интересов, заботящихся только о себе.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ИСПУГАЛСЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Воздействие шедевров кинематографа на человеческую душу не всегда оказывается положительным

Например, некоторые фильмы ужасов, созданные в Голливуде, вполне способны испугать зрителя на всю жизнь. К такому выводу приходят авторы исследования, проведенного Мичиганским и Висконсинским университетами.

«Богатый научный материал» университетские специалисты нашли среди своих студентов. В

единке с акулой-людоедом. Оказывается, эти сцены оказали на некоторых людей столь сильное впечатление, что они до сих пор не могут заставить себя войти в морскую воду, даже если пляж буквально плавится от жары.

Еще один яркий пример - кинокартина, а вернее, серия фильмов «Психопат». Первый был со-

ВСЕ МОЖЕТ БЫТЬ

результаты получились одинаковыми. Сила была не в громкости. Ученые пришли к выводу, что человеческие слова обладают не столько энергетическим, сколько информационным воздействием на ДНК. Сила воздействия зависит главным образом от содержания сказанного текста. Так наследственные программы повреждались, когда исследователи говорили нечто ужасное: например, проклинали растение, из которого получили препарат ДНК.

И тогда провели противоположный эксперимент. Через свой аппарат ученые благословили семена пшеницы, убитые радиоактивным облучением мощностью в 10 тысяч рентген. Результат превзошел самые смелые ожидания: перепутавшиеся гены, разорванные хромосомы и

клеточные колебания. Мало того, молекулы наследственности получают и световую информацию: человек может и не произносить ничего вслух, а мысленно читать текст (думать), но содержание сказанного все равно дойдет до генетического аппарата адресата (своего или чужого). Одни «сообщения» оздоравливают организм, другие разрушают.

ВЫ «ЧЕРНЫЙ» ИЛИ «БЕЛЫЙ» МАГ?

А какие мысли чаще всего рождаются в вашей голове? Какие слова слетают с ваших уст? Не случалось ли вам в сердцах крикнуть или прошептать: «Чтоб тебя...!» - а ведь это и есть проклятие, и оно тем действеннее, чем более «в сердцах» вы его изрекаете.

Не привыкли ли вы общаться с членами своей семьи подобным образом? Конечно, из

наслаждением во всех подробностях о своих болячках? Благословляете их?

Прекратите! Прекратите говорить (и думать) так, если, конечно, не хотите видеть ЭТО в своей жизни. Не усиливайте своими «магическими действиями» разрушающие программы в своей жизни и жизни близких вам людей. А чтобы обезопаситься от «негативного» воздействия окружающих (которые сами не ведают, что творят), почаще благословляйте своих детей, мужа, родителей, друзей. Верьте в то, что в ваших пожеланиях (высказанных и невысказанных) скрыта огромная преобразующая сила! Верьте в то, что жизнь может быть прекрасной, и она будет такой!... «И будет вам по вере вашей»

Л. ЮРЬЕВА.

СПАСЕНИЕ «ТРУДНОГО» МАЛЫША

Совершенно новая технология, усилия родителей и многочисленных специалистов, а также пятьсот тысяч долларов - такова цена первых восьми недель жизни Джейсона Митчела Волдмена-младшего.

Он родился в госпитале Атлантик-Сити на четырнадцать недель раньше срока и провел восемь недель в камере интенсивной терапии специализированной Детской клиники в Филадельфии.

Его сердце не желало сокращаться, легкие отказывались дышать, глаза не открывались, а кожа была так нежна, что стиралась от прикосновений. Джейсон родился весом чуть более полукилограмма, и первое время его жизнь была уязвима так же, как у больного СПИДом, - все зависело от иммунной системы ребенка.

Родители маленького Джейсона прошли испытание на способность любить, верить в чудо, надеяться и быть мудрыми. «Он заставил меня быть настолько сильным, насколько я вообще в состоянии», - говорит отец малыша, Джейсон Волдмен-старший.

Лора Волдмен родила на двадцать третьей неделе беременности. В ее памяти не остался вопрос врачей, несомненно стоявший перед этой дилеммой, - соглашались ли нежизнеспособному Джейсону жить?

Возможно, у педиатров и не было времени объяснять молодым родителям, что пока не существует отработанной технологии спасения таких «трудных» младенцев, что среди осложнений преждевременных родов - церебральный паралич, проблемы с дыхательными органами, проблемы со слухом и зрением, нарушение памяти и ментальная отсталость.

Уже через три часа после рождения дитя попало в самый оснащенный детский госпиталь Филадельфии - предварительная экспертиза показала, что малыша можно спасти. 350 вдохов в минуту - это в 12 раз быстрее, чем дышат обычные легкие, - для того, чтобы вся энергия была направлена на рост несовершенного организма.

23-летняя Лора и 22-летний Джейсон на время отложили свои планы на будущее ради ребенка и без колебаний приняли предложение врачей бороться за жизнь сына столько, сколько потребуются. Только через одиннадцать недель доктор Сери поднял шансы Джейсона-младшего выжить до девятилетнего возраста: стабилизировалось кровяное давление, вес достиг 1,5 килограмма.

Еще десять лет назад такого новорожденного никто не смог бы спасти. Сегодня даже у рожденных на 24-25 недель есть шансы выжить. Правда, доктора по-



НАДО ЖЕ!



прежнему предупреждают родителей Джейсона - у ребенка много ограничений по сравнению со сверстниками: требуется постоянный контроль врачей, непредвиденные неврологические проблемы могут возникнуть, когда он достигнет школьного возраста.

Но... в США ежегодно появляется на свет 450 тысяч недоношенных младенцев. И за жизнь каждого нужно бороться.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

«ЦЕЛЕБНЫЕ» ДЕВУШКИ

Если вы страдаете дистонией, вам следует срочно сменить жену, считает доктор Адольф Хеш из Вены. Врач давно интересовался тем, как влияют занятия любовью с различного типа женщинами на здоровье мужчин. По его мнению, регулярный секс с зеленоглазыми блондинками благотворно действует на гипертоников. Кареглазые брюнетки, напротив, повышают давление и рекомендованы гипотоникам.

Для лечения сердечно-сосудистых заболеваний нет ничего лучше, утверждает доктор Хеш, как взять в любовницы жгучую брюнетку с серыми глазами.

Секс с рыжими красотками, как выяснилось, способствует успешному лечению заболеваний желудочно-кишечного тракта. А любовь к шатенке отлично укрепляет нервную систему.

Если у вас не все в порядке с почками, ни в коем случае не выбирайте себе в подруги голубоглазую брюнетку, предупреждает венский доктор.

Разумеется, речь может идти только о натуральном цвете волос. По мнению ученого, длительное увлечение девушкой, обладающей характерными восточными чертами лица (широкими скулами и раскосыми глазами), благотворно сказывается на состоянии печени. А секс с негритянкой предупреждает развитие болезни Альцгеймера.

№4, январь 2002 года

ЗВЕЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

29 ЯНВАРЯ, ВТОРНИК

Полнолуние. Чистый, очень здоровый день. Удачны все виды деятельности. Показана физическая активность, занятия спортом. Эффективно лечение нервной системы. Медитация на горящую свечу способствует укреплению зрения. Сны имеют значение.

30 ЯНВАРЯ, СРЕДА

Сегодня активны энергетические каналы, управляющие почками, надпочечниками и гипофизом. Очень полезно сегодня пить в меру сухое вино или кагор. Показана чистка кишечника: избегайте острой и тяжелой пищи. Удачный день для косметических операций.

31 ЯНВАРЯ, ЧЕТВЕРГ

Сегодня следует обратить внимание на состояние кожи: могут напомнить о себе старые болячки, особенно перешедшие в хроническую стадию. Не рекомендуется перегружать почки - следите за тем, что и сколько вы пьете. Сны значения не имеют.

1 ФЕВРАЛЯ, ПЯТНИЦА

Повышается чувствительность эндокринной системы, особенно поджелудочной железы. Сохраняются в силе вчерашние рекомендации о высокой чувствительности почек. Благоприятный день для пластических операций на лице, посещения зубного врача. Сны могут...

2 ФЕВРАЛЯ, СУББОТА

Подходящий день для начала цикла голодания или перехода на диету. Нежелательно есть...

ЩЕДРИН

Щедра, щедрина - оспина, рябинка. Людей со следами оспы, рябых было немало встарь, ведь лечить эту болезнь не умели.

Наши предки одной из главных мирских утех почитали псовую охоту. Среди писарей обычно выделяли щенника - того, кто ухаживал за щенками, щенятами. Кстати, отсюда и фамилия Щенятев. Другие «собачьи» фамилии: Собакарев, Собакин, Собачников и Собашников, а также Кобелев и Сукин.

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

Щербак, щербина - такие прозвища прилипали в старину к неправедным стяжателям, хитрунам. Кроме того, щербак, щербатый - парень со следами оспы (рябой) или без одного или нескольких зубов. И, наконец, щербаком называли костромичи одноконного извозчика.

Первофамилец не был пришельцем из теплых южных краев. Южак - так в былые времена называли выходцев с берегов реки Юг (между прочим, их в России несколько). Родственная фамилия - Южин.

ЮМАШ

Юмаш - так на русском Севере называли медлительного,

малоразговорчивого ребенка. Однофамилец: Юматов

Фамилия идет из древности, когда в церковнославянском языке были буквы юс большой и юс малый, сложные в употреблении, постепенно перешедшие просто в звук у и ю. Прозвищем Юс награждали крюкотворцев, канцелярских волокитчиков, а иногда и хитрецов.

Город Ядрин на реке Сура в Среднем Поволжье оберегал Русь в XVI-XVII вв. от набегов степных орд. Крепость была хорошо защищена, в ней находился артиллерийский завод, выпускавший пушки и ядра -

отсюда и название - Ядрин. А жителей его называют ядринцами.

Ядро, ядрышко - не только срединная глубь предмета, явления (ядро кометы, ядро события), но и смысл твердости, крепости, отсюда и прилагательные ядреный, ядровый, ядровитый, ядрышный. Родственные фамилии: Ядров, Ядренкин.

Ярило - древнеславянский бог плодородия, земных произрастаний, олицетворение буйной молодости и силы. Существовали праздники Ярилов день, Яриловы гуляния. Понятно, что наши предки с удовольствием называли своих деток Ярилами как до принятия православия, так и в последующие времена. Родственная фамилия - Яровой.

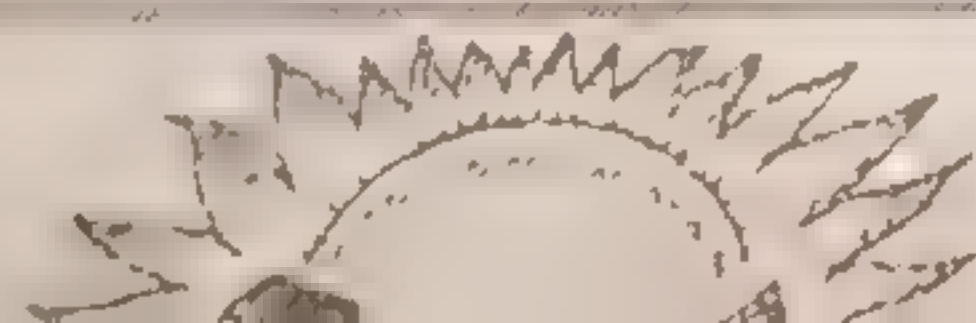


ОДНАКО!

ЯДОВИТОЕ ДЕРЕВО

Дерево олеандр едва не стало причиной гибели шестерых израильских студентов.

Надеясь, что листья дерева окажут на них наркотическое воздействие, девушки сжевали по маленькому кусочку. Воздействие оказалось смертельным. Бессознательным студенткам были доставлены в реанимационное отделение ближайшей больницы. К счастью, врачам удалось быстро...



ЗА МАШОМ - В АМЕРИКУ

2 ФЕВРАЛЯ, СУББОТА

Подходящий день для начала цикла голодания или перехода на диету. Нежелательно есть мясо, употреблять крепкие напитки. Уязвимы глаза - не перенапрягайте их. Важен полноценный сон. Другая уязвимая сегодня часть тела - верхняя часть спины.

3 ФЕВРАЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

В этот день может обостриться геморрой, могут появиться запоры. Можно лечить эндокринную систему (кроме предстательной железы), горло, верхние дыхательные пути; удалять гланды, аденоиды, лечить гаймориты, насморки, риниты. Рекомендуются водные процедуры.

4 ФЕВРАЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Сегодня рекомендуются физические упражнения. Старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе. Противопоказана нагрузка на печень, серьезные операции над ней. Благоприятны процедуры по очистке крови. Сны могут сбываться.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ◆ Рожистое воспаление
- ◆ Гепатиты
- ◆ Грыжа
- ◆ Меню при колите
- ◆ Конкурс «Отчего, почему?»

Юмаш - так на русском Севере называли медлительного.



Курица
с помидорами и чесноком
в духовке

Курицу разрубить на порции и положить в кастрюлю вместе с нарезанными кольцами трех-четырех луковиц, двумя головками разделенного на дольки чеснока, зеленью петрушки, лавровым листом, 10-15 горошинами черного перца. Добавить масло и 2 стакана горячей воды. Плотно закрыть и кипятить на слабом огне, пока не варится вода.

Фасоль (горох)
с помидорами

Сварить фасоль, горох, чечевицу. Не охлаждая, пропустить через мясорубку. Добавить по вкусу слегка поджаренный лук, муку, сырые яйца, соль. Сформируйте котлеты. Обваляйте в сухарях или в муке, смажьте сверху сметаной и запекайте в духовке. Подавать на стол можно с маслом, сметаной, любым соусом.

хорошо защищена, в ней находился артиллерийский завод, выпускавший пушки и ядра -

ЗА МАМОЙ В АМЕРИКУ

Россияне на усыновление ребенка решаются все реже. А вот число детей, усыновленных иностранными гражданами, все увеличивается. И это несмотря на то, что, согласно закону, дети отдаются за границу только в тех случаях, когда не представляется возможным передать их на воспитание в семье соотечественников. В прошлом году 5604 ребенка покинули родину, их увезли приемные родители из благополучных стран.

Почему же именно наших детей стараются заполучить иностранцы? Специалисты, занимающиеся этой проблемой, говорят: «Наши дети талантливые, умные. Попадая в мир, где перед ними открываются широкие возможности, они реализуют свои способности. Даже наши умственно отсталые дети по их

яркими как до принятия православия, так и в последующие времена. Родственная фамилия - Яровой.

представлениям признаются нормальными. С ними занимаются, их лечат».

С обретенными родителями российские дети уезжают в Италию, Швецию, Финляндию, Испанию. Бывают единичные случаи усыновления гражданами Франции, Англии. Но чаще всего их новым местом жительства оказываются США. С 1991 года американцы усыновили 10 тыс. ребят. Причем в Америке, как правило, не скрывают от друзей и родственников и от самих детей, что их первой родиной была Россия.

Многие у нас выступают против того, чтобы дети России забывали родной язык, служили на благо другой страны. Конечно, в конечном счете, все это очень обидно. Но ведь главное, чтобы у каждого ребенка были мама с папой.

СМЕХОТЕРАПИЯ

Дантист - пациенту:
- У меня для вас две новости: хорошая и плохая.
- Начните с плохой.
- В ваших зубах я обнаружил три новые дырки.
- А какая же тогда хорошая?
- Ваш золотой зуб вырос в цене.

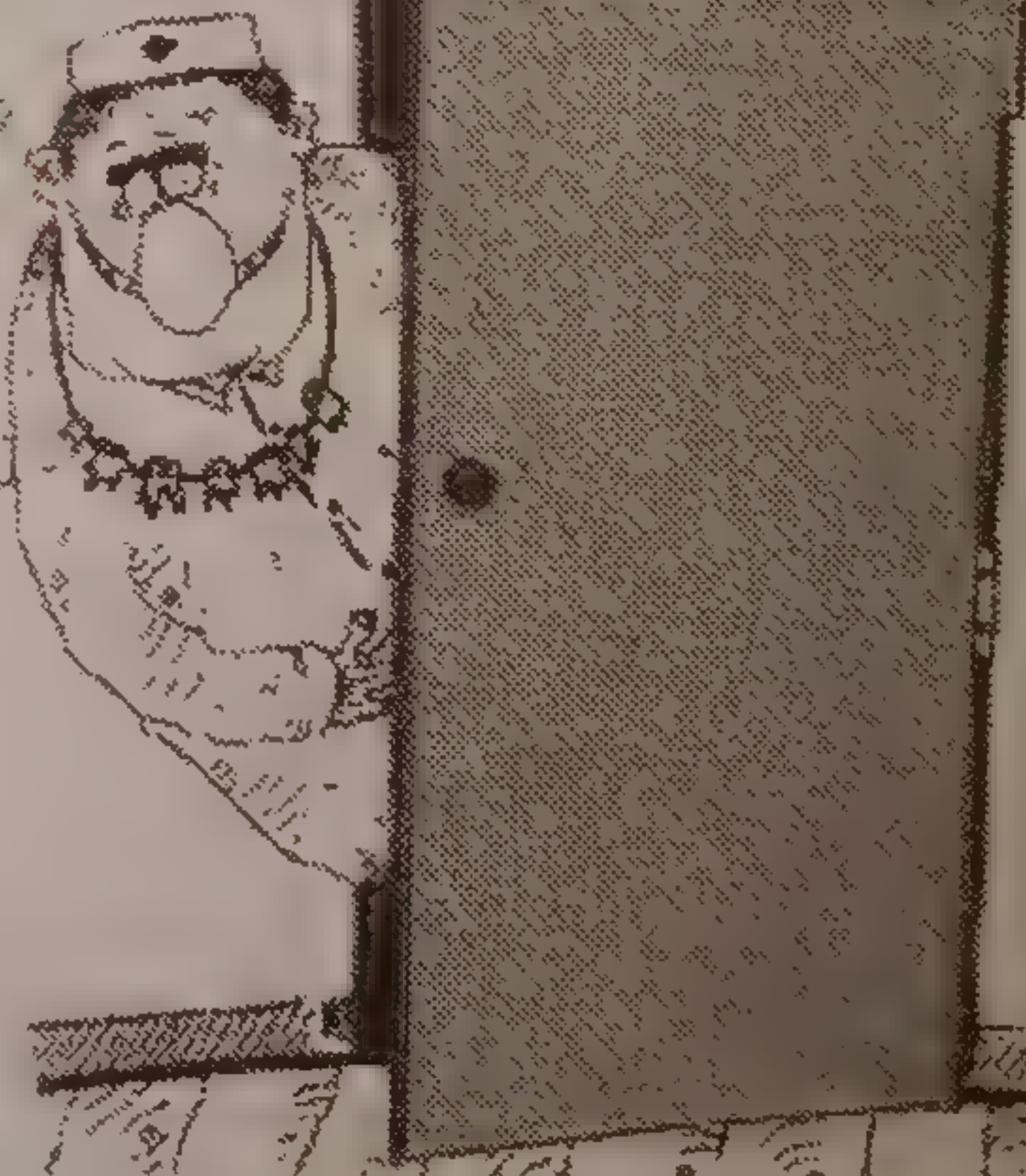
Стоматолог жалуется знакомому:
- Позавчера у меня был один клиент, вчера - ни одного, а сегодня - еще хуже.
- Что значит еще хуже?
- Да вот то и значит, что позав-

ПРО ДАНТИСТОВ

черашний клиент, которому я ставил пломбу, пришел сегодня ко мне, но уже без пломбы, да еще и потребовал деньги обратно.

- Вы говорите, эта статуэтка из слоновой кости? Но это же самый настоящий фарфор!
- Значит, у слона были вставные бивни.

- Пациент, какой вы нервный!
- А что я могу сделать - вы все время меня за нерв дергаете!



Учредитель: ЗАО «Издательство
«Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
E-mail: reclama@idnp.ru

Материалы, помеченные знаком * размещены
на правах рекламы

«Твое здоровье»
№4 (217), январь 2002 г.
Адрес редакции: 603126,
Нижний Новгород,
ул. Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор
В.В.ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 21 января 2002 года
в 16 часов (по графику - в 16 часов).
Отпечатано в ФГУИПП «Нижполиграф»
Н. Новгород, ул. Варварская, 32.
Тираж 22411. Заказ № 1078046.
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс
51309

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№6 (219) февраль 2002 г.



СПАСИБО,
ДОКТОР!

Хочу на страницах вашей газеты выразить благодарность врачу лечебного отдела Горздрава Н.Новгорода Орловой Светлане Вячеславовне, к которой я обращаюсь, когда не вижу выхода из создавшегося положения. Светлана Вячеславовна - немногословный, но обязательный человек, всегда подскажет вариант решения.

Очень признательна я главному гастроэнтерологу больницы № 5 Н.Новгорода Кабановой Татьяне Ивановне. Она умеет находить контакт с больным, чувствует пациента, уверенно ведет его к желаемому результату. После ее консультаций мое состояние значительно улучшилось.

В нашей 34-й поликлинике у меня немало друзей среди врачей и медперсонала. Это и зам.гл.врача по лечебной части Маклакова Татьяна Николаевна, зам.главного врача Друмова Татьяна Михайловна, зав.отделением поликлиники Шаболина Наталья Владимировна, отоларингологи Катышева Елена Вячеславовна и Абрамочкин Владимир Григорьевич, работник регистратуры Борисова Анна Дмитриевна, бывшая зав.отделением поликлиники, ныне пенсионерка, Привалова Тамара Константиновна и очень добросовестные работники лаборатории.

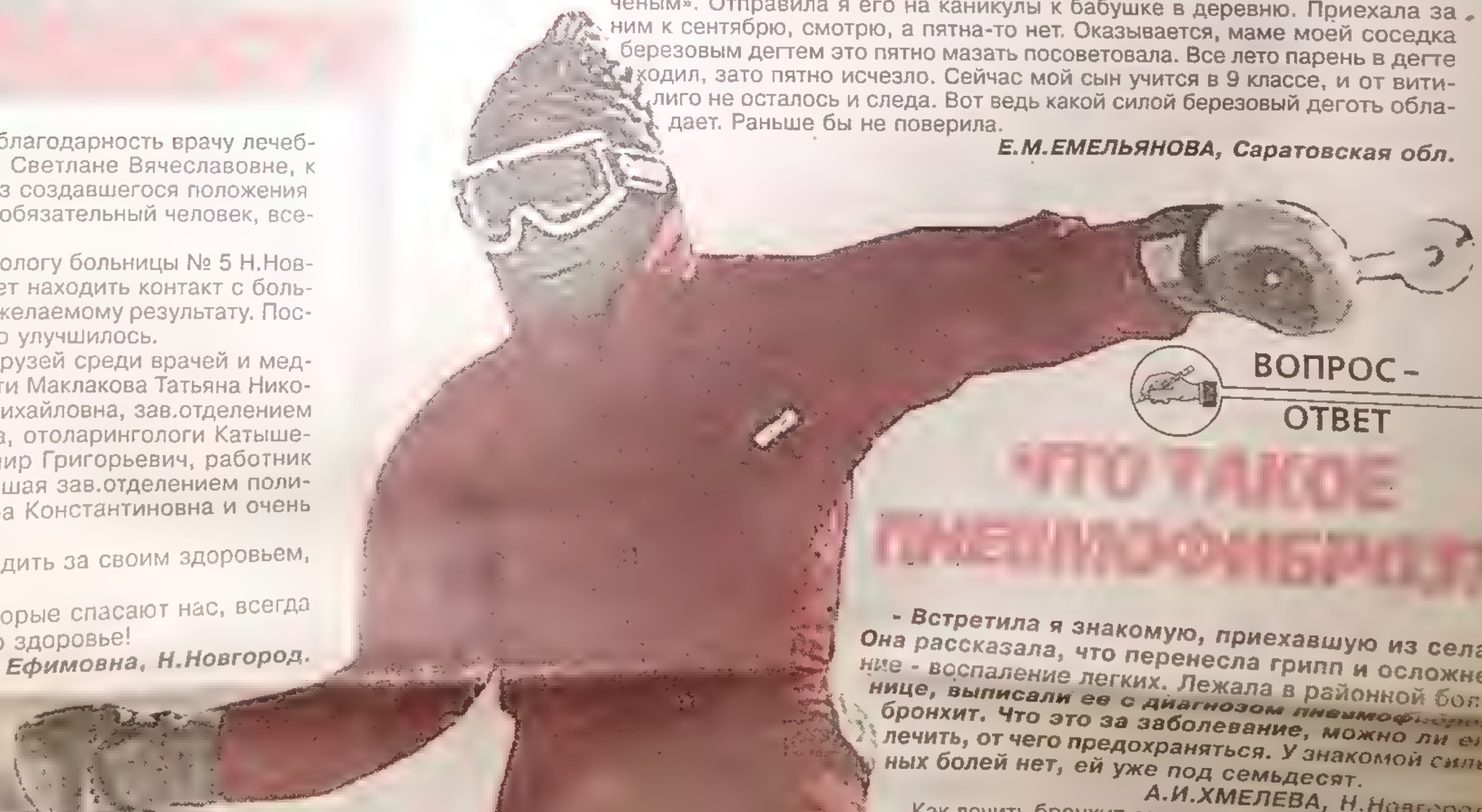
Эти замечательные люди помогают мне следить за своим здоровьем, поднимают жизненный тонус без лекарств.

Спасибо тем медицинским работникам, которые спасают нас, всегда рядом с нами в горе и радости. А радость - это здоровье!
Людмила Ефимовна, Н.Новгород.

ВИТИЛИГО ВЫЛЕЧИЛ ДЕГОТЬ

С детства у моего сына на щеке было белое пятно. К 11 годам он стал стесняться этой отметины. Одноклассники стали дразнить мальчика «меченым». Отправила я его на каникулы к бабушке в деревню. Приехала за ним к сентябрю, смотрю, а пятна-то нет. Оказывается, маме моей соседка березовым дегтем это пятно мазать посоветовала. Все лето парень в дегте ходил, зато пятно исчезло. Сейчас мой сын учится в 9 классе, и от витилиго не осталось и следа. Вот ведь какой силой березовый деготь обладает. Раньше бы не поверила.

Е.М.ЕМЕЛЬЯНОВА, Саратовская обл.



ВОПРОС -
ОТВЕТ

ЧТО ТАКОЕ ПНЕЙМОНИИ

- Встретила я знакомую, приехавшую из села. Она рассказала, что перенесла грипп и осложнение - воспаление легких. Лежала в районной больнице, выписали ее с диагнозом пневмония, бронхит. Что это за заболевание, можно ли его лечить, от чего предохраняться. У знакомой серьезных болей нет, ей уже под семьдесят.

А.И.ХМЕЛЕВА, Н.Новгород
Как лечить бронхит, мы рассказывали в...

Замечательные люди помогают мне следить за своим здоровьем, поднимают жизненный тонус без лекарств. Спасибо тем медицинским работникам, которые спасают нас, всегда рядом с нами в горе и радости. А радость - это здоровье!
Людмила Ефимовна, Н.Новгород.

КАШЛЮ - БОЙ!

Мое письмо адресовано тем, кто долго мучается кашлем и не может от него избавиться. Мой рецепт - проверенный не раз и на себе, и на детях. У меня трое детей: две дочери и сын. Если кто из них заболевает, простужается, я сразу начинаю лечить ребенка своим «лекарством», и болезнь тут же отступает. «Лекарство» мое приятное и вкусное, и дети никогда не отказываются от него.

Итак, нужно взять 1 ст. меда, 1 ст. сахарного песка, 1 ст. растопленного сливочного масла и смешать с 1/2 ст. порошка какао. Затем все поставить на водяную баню и мешать до растворения кристалликов сахарного песка. Остудить и принимать 1 раз в день на ночь. Взрослым - по 1 ст. ложке, детям в зависимости от возраста - по чайной или десертной ложке.

Будьте здоровы!

КИСЕЛЕВА Тамара Николаевна, г. Бор.

В НОМЕРЕ:

Фито-ликбез: очанка
Запах изо рта

Стр. 2

Фимоз
Аллергия
Девочка худеет...

Стр. 3

От стресса к астме
Ссоритесь из-за денег?

Стр. 4

Полипы
Упражнения для спины
Аутотренинги

Стр. 5

Брадикардия
Рацион пожилого человека

Стр. 6

Фактор риска - быть мужчиной
Тест на психологическую
устойчивость

Стр. 7

ПНЕВМОФИБРОЗ
- Встретила я знакомую, приехавшую из села. Она рассказала, что перенесла грипп и осложнение - воспаление легких. Лежала в районной больнице, выписали ее с диагнозом пневмофиброз, бронхит. Что это за заболевание, можно ли его лечить, от чего предохраняться. У знакомой сильных болей нет, ей уже под семьдесят.

А.И.ХМЕЛЕВА, Н.Новгород.

Как лечить бронхит, мы рассказывали в наших публикациях (см. «ТЗ» №14 (стр.4), № 27 (стр.2), № 33 (стр.1), № 37 (стр.3)).

Пневмофиброз - сборное понятие, обозначающее разрастание в легком соединительной ткани. Пневмофиброз завершает разные процессы в легких, например, пневмонию. При пневмофиброзе в связи со склерозом сосудов появляется гипоксия (пониженное содержание кислорода) легочной ткани.

Вашей знакомой нужно еще раз проконсультироваться у терапевта по поводу восстановления здоровья после пневмонии. И конечно, укреплять иммунитет, беречь себя от разного рода респираторных заболеваний.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ФЕВРАЛЯ

7, четверг (с 20.00 до 23.00)
12, вторник (с 15.00 до 17.00)
18, понедельник (с 7.00 до 10.00)
23, суббота (с 20.00 до 24.00)
27, среда (с 16.00 до 19.00)

СМЕХОТЕРАПИЯ

ВСЕ РОДСТВЕННИКИ УЖЕ ЗДЕСЬ

- Как хорошо, что вы пришли! Может, рюмку коньяка за встречу?
- Почему бы нет!
- Ну нет, так нет.

...
- Почему вас никто не навещает? - спрашивает врач больного в психолечебнице. - Неужели у вас совсем нет родственников?
- Родственников у меня много, - был ответ. - Но все они уже здесь.

...
- Вот раньше в трамвае уступали место старшим...
- Так я же вам уступил.
- Мне - да, а жена так и стоит.



НАДУВАЙТЕСЬ!

ЖВАЧКА ВО РТУ - НЕ СПАСЕНИЕ

Мне 23 года. Последние несколько лет меня преследует постоянно неприятный запах изо рта. С зубами проблем нет. В детстве была частая изжога. Также я с детства болею часто ангиной. Врачи назначали одни антибиотики. Только недавно я узнала, что пить их нужно было на фоне нистатина. По всей видимости, я испортила флору желудка. Посоветуйте, пожалуйста, что мне делать? А то уже больше нет сил ходить с утра до вечера со жвачкой во рту.

Марина, г.Саранск.



ПЕРЕПИСКА

Прежде всего вам нужно посоветоваться со стоматологом. По той причине, что озостомия (запах изо рта) является одной из проблем, неудобных для обсуждения в кругу близких или друзей, многие из тех, кто ею страдают, предпочитают вообще не упоминать об этом даже на приеме у стоматолога. А зря. Существует несколько распространенных заблуждений о запахе изо рта.

Итак, миф первый: убеждение пациентов в том, что они сами способны судить о чистоте собственного дыхания. К сожалению, это не совсем так, ибо эти пациенты уже привыкли, сжились с собственным запахом и поэтому не могут составить о нем объективное мнение.

Кроме того, они часто его не слышат вовсе, пока не начнут говорить. Это объясняется тем, что сам запах исходит из области спинки языка и выдыхается во время речи.

Как узнать, насколько чист воздух, который мы выдыхаем? Небольшой ватный тампон приложите к средней части языка и

слегка увлажните его. После этого ватный валик можно оценить на наличие неприятного запаха.

Вторым распространенным мифом является мнение о том, что сам запах исходит из желудка. И хотя некоторые проблемы с дыханием действительно вызваны нарушением пищеварения и дисфункциями соответствующих органов, число таких случаев очень незначительно.

В подавляющем большинстве случаев именно дальний отдел спинки языка виновен в возникновении у человека озостомии, именно здесь для бактерий созданы наиболее благоприятные условия для жизнедеятельности и размножения.

Миф третий. Несмотря на постоянную широкомасштабную кампанию, призывающую соблюдать гигиену полости рта, многие еще и не умеют правильно это делать.

Вместо трех минут, необходимых для полной чистки всех поверхностей зубов зубной щеткой, большинство из нас затра-

чивает на эту процедуру едва ли больше 45 секунд. Естественно, недочищенные зубы - почти что неочищенные вовсе, так как неустраненные из малодоступных участков бактерии довольно быстро вновь распространяются по всей поверхности зуба.

Справедливости ради заметим, что иногда даже самая тщательная очистка зубов щеткой и зубной нитью не позволяет полностью избавиться от запаха. Проблема состоит в том, что порождающая запах микрофлора часто выстилает ложбинки и трещинки на языке, и также может быть покрыта защитным слоем слизи. Поэтому в процедуру чистки зубов необходимо добавить и очистку языка.

Мы дышим так, как мы едим, или миф четвертый. Потребление таких продуктов, как лук, капуста не способствует улучшению ротового запаха, однако в этом случае неприятный запах носит временный характер.

Что поможет при озостомии

1. Порошок из корневищ аира болотного жуют или настоем корневища полощут рот.

2. Обсахаренные плоды кориандра посевного (кишинеца) используют для жевания.

3. Свежие листья и корни петрушки огородной.

4. Полынь горькая. 1-2 ч.ложки полыни залить стаканом крутого кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать рот 4-6 раз в день.

5. Ольха серая. Ст.ложку листьев ольхи серой залить 0,5 л кипятка. Приготовить настой. Полоскать по 4-6 раз в день.

6. Тмин обыкновенный. Столовую ложку семян залить стаканом кипятка. Приготовить настой. Полоскать рот 4-6 раз в день.

7. Мята перечная. Ст.ложку мяты перечной залить 0,5 л кипятка. Настаивать час. Полоскать рот 4-6 раз в день.

8. Яблоки. Ешьте как можно больше свежих яблок.

Мы с мужем хотим поделиться с вами секретом хорошего самочувствия, который сами узнали совершенно случайно, но теперь пользуемся им постоянно и успешно. Очень хотим, чтобы этот секрет помог и другим людям.

Пошли мы как-то с мужем в поликлинику вдвоем, ведь нам уже за 70, болезней целый ворох. А там очередь - полный коридор народу. То один, то другой о своей болячке расскажет. А тут одна женщина спросила у всех: «А как у вас кишечник работает?» Оказалось, многие запорами страдают, да и уже по несколько лет. «Вот отсюда и большинство проблем со здоровьем, - продолжала та женщина. - Вредные вещества забили весь кишечник. А ведь есть очень простой способ. Я утром натощак выпиваю стакан горячей, чуть подсоленной воды маленькими глотками. Потом делаю наклоны в 4 стороны. А самое эффективное - дыхательная гимнастика для живота. Лежа в постели, вдыхаю через нос - живот надуваю. А на выдохе - втягиваю как можно сильнее. И так несколько раз. При этом массируются все внутренности. Я уже несколько лет делаю это упражнение. И вместе с запорами у меня и головные боли ушли, и даже зрение стало лучше».

Ну как такой совет не использовать - денег не надо. Решили попробовать. Я, правда, соленую воду пить не могу из-за гипертонии, пью просто горячую воду с несколькими листиками мяты. А надувание живота - это вообще прекрасно.

Вот так иногда в очереди чему-нибудь хорошему научишься.

М.И. и В.П.СТАРОСТИНЫ,
г.Дзержинск.

Уважаемые супруги Старостины, 50 рублей за лучшее письмо номера на этот раз ваши.

ФИТО-ЛИКБЕЗ

ДА ВОТ ОНА, ОЧАНКА!

Прошу вас сердечно, если

предметах, моргать на солнце или яркий источник света и т.д.



ПРОШУ
ПОМОЩИ

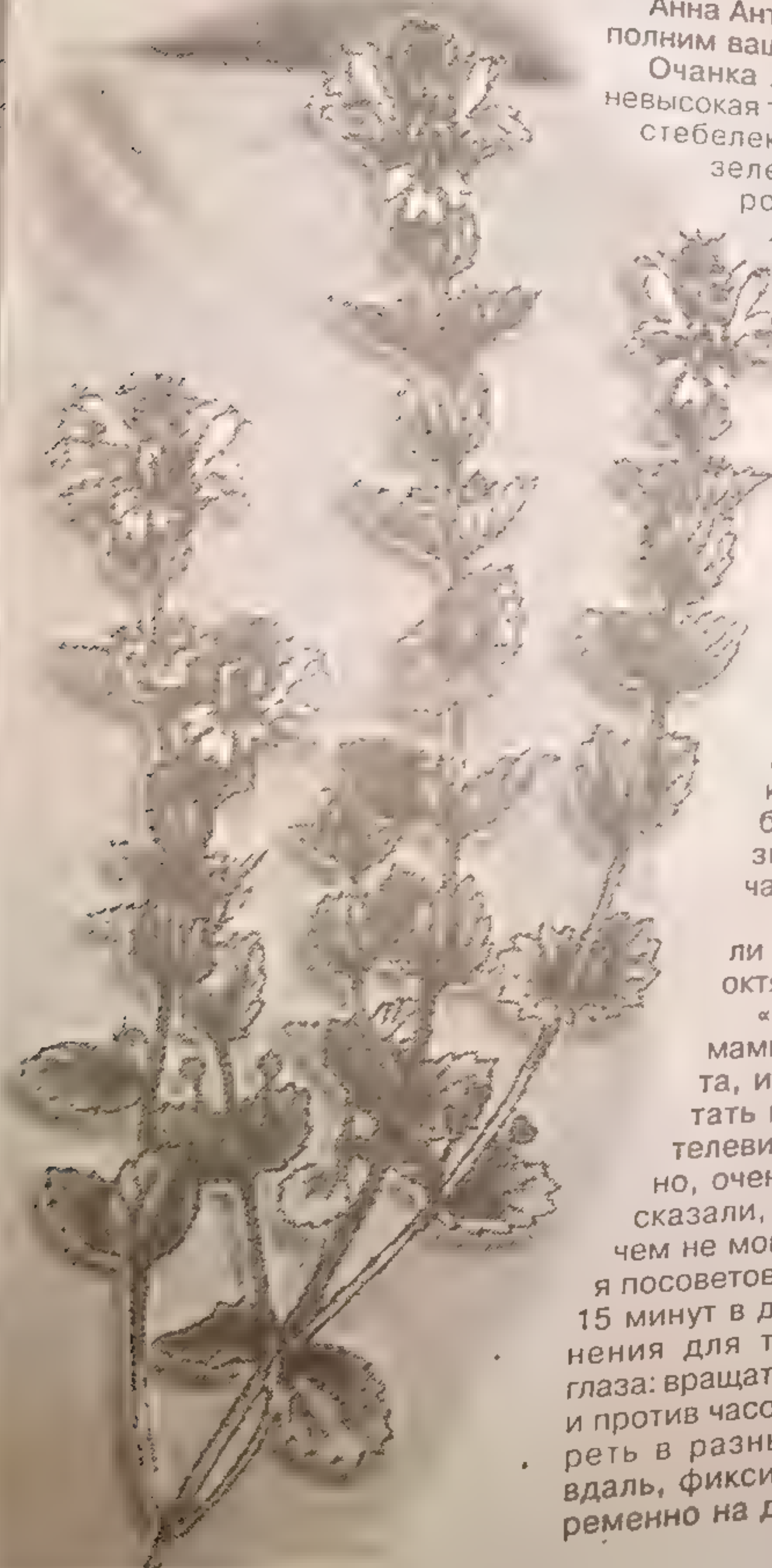
ПОМОГИТЕ СПАСТИ

Уважаемая редакция!

Выписываю вашу газету уже 3 года и успешно лечусь

Уважаемая редакция! Выписываю вашу газету уже 3 года и успешно лечусь по вашим советам. Но вот в 1999 году я потеряла газету, где у вас был опубликован рисунок травы очанки. В той заметке было написано, как бабушка 80 лет вылечила глаза травой очанки.

Но мы никто не знаем ее. Перебрали все книжки - в книжках нет. Я пошла в аптеку, сказали найдем, но не нашли.



ДА ВОТ ОНА, ОЧАНКА!

Прошу вас сердечно, если можно, то, пожалуйста, опубликуйте еще раз очанку и рецепт, как лечиться. Был у меня рецепт (я их выстригаю из газеты, остальное муж выкуривает), да потеряла. Заранее благодарна, а то я глухая, да если еще и ослепну...

А.МОРОЗОВА, с.Нестиары, Воскресенский р-он Нижегородской обл.

Анна Антоновна, конечно, выполним вашу просьбу.

Очанка лекарственная - это невысокая травка (от 3 до 20 см), стебелек прямой, лиловато-зеленый, покрытый короткими волосками, листья - супротивные (на стебле сидят напротив друг друга), яйцевидные, т.е. овальные. Цветочки растут почти из стебля, они маленькие, белые или бледно-лилового цвета, с желтым зевом. Без запаха. На вкус трава горько-соленая.

Фармацевтическое название очанки - *Herba Euphrasia*, под таким названием она была в аптеках (не знаем, есть ли сейчас).

А вот что мы писали об очанке в № 21 в октябре 1998 г.:

«В 80 лет у моей мамы началась катаракта, и она не смогла читать газеты и смотреть телевизор, что ее, конечно, очень огорчало. Врачи сказали, что помочь ей ничем не могут - возраст! Тогда я посоветовала маме не менее 15 минут в день делать упражнения для тренировки мышц глаза: вращать глазное яблоко по и против часовой стрелки, смотреть в разные углы комнаты, вдаль, фиксировать глаз попеременно на дальних и ближних

предметах, моргать на солнце или яркий источник света и т.д. Кроме того, я послала ей «глазную» траву очанку (от слова «очи») и посоветовала пить отвары из нее и делать примочки на глаза. Растет очанка на корнях других трав, поэтому найти ее легче всего там, где траву косят или вытаптывают. Я, например, видела очанку даже на школьном футбольном поле.»

Вот выдержка из книги «Лекарственные растения»: «Очанка лекарственная (*Euphrasia officinalis*) - это растение полупаразитирующее на других растениях (на корнях), особенно на луговых травах. Растет на лугах, среди кустарников, по склонам, низменным торфяникам. Распространение повсеместное. Цветет в июле-августе. Собирают все растение, вырывая его из земли.

Употребляется очанка в виде водного напара или порошка. Для водного напара берут 40-50 г очанки на 1 литр воды. Пьют в день по 3 стакана на 5 приемов. Порошок из очанки принимают по 2 г за один прием 3 раза в день, разводя в небольшом количестве воды или молока.»

Как пользуются очанкой для лечения глаз. Когда напар остынет, его тщательно фильтруют, например, через вату, затем обмакивают в него чистые хлопчатобумажные тряпочки или тампоны и прикладывают к больным глазам. Кроме наружного пользования напаром (компрессы, промывания, закапывания) его одновременно принимают и внутрь.

Кроме того, делают напар из смеси очанки с лепестками васильков, цветками бузины черной и семенами укропа огородного, взятыми по весу поровну.

При анатомической целостности глаз лечение очанкой приносит немалую пользу, а в некоторых случаях приводит к поразительным результатам. Однако не нужно забывать, эффект от применения тех или иных лекарственных трав наступает не сразу.

ку мяты перечной залить в кипяток. Настаивать час. Полоскать рот 4-6 раз в день.
8. Яблоки. Ешьте как можно больше свежих яблок.

Г.Дзержинский. Уважаемые супруги Старостины, 50 рублей за лучшее письмо номера на этот раз ваши.

ПРОШУ ПОМОЩИ

ПОМОГИТЕ СПАСТИ ДЕВУШКУ

Девушку зовут Настя. Ей 26 лет. Около года назад она попала в большую беду: врачи обнаружили у нее рак почки. Не назначив никакого лечения, Настю выписали домой, сказав, что помочь ничем не могут.

Санкт-Петербургский рентгенологический институт может помочь иммунотерапией, и мать Насти даже собрала необходимую сумму. Но девушка постепенно слабеет, и врачи опасаются проводить лечение.

Дорогие читатели! Может

быть, кто-то из вас или ваших знакомых сталкивался с подобной ситуацией. Может быть, кто-нибудь знает, как помочь? Пожалуйста, помогите советом! Помогите за Настю.

Алексей ПИЧУЖКИН.

Связаться со мной можно по телефону 8-903-711-54-12 или по адресу:

140143, Московская область, Раменский р-н, пос.Родники, ул.Большая учительская, д.20, кв.43. Пичужкину Алексею Александровичу.

ТЕРЯЮ СЛУХ...

Может быть, есть у кого-нибудь народный рецепт от постоянного шума в ушах и потери слуха?

Оставлю адрес: 302023, г. Орел, ул.Силикатная, д.24а, кв.41. МЕРЦАЛОВУ Николаю Андреевичу.

БЕСКОНЕЧНОЕ ВОЛНЕНИЕ

Дорогая редакция, дорогие читатели газеты «Твое здоровье»! У меня вот такая проблема, которая меня очень мучает, я не могу спокойно жить. Проблема с заболеванием центральной нервной системы, невроз сердца, желудка, давление большое на нервной почве. Диффузно узловой зоб, и даже уже из одного

узла киста. Бесконечное волнение, сердцебиение. Я слышала, что многие вылечили щитовидную железу своими способами. Предлагают операцию, а я с таким «букетом» боюсь. Мне 65 лет. Может, кто откликнется, буду очень рада.

Е.И., Дальнеконстантиновский район, Нижегородская обл.

А ВДРУГ

И ПРАВДА?

ПО СЕМЬ РАЗ ПОДРЯД

Недавно я узнала, что муж моей знакомой Ефим не пьет уже два года. К врачам он не ходил и не кодировался. Жена применяла простой метод, который, как ни странно, помог. Когда муж приходил пьяным и ложился спать, она читала: «Как отрекся Иуда от Хри-

ста, так пусть раб Ефим отрекается от вина. Аминь». Читала она по семь раз подряд в течение полугода, когда муж выпивал.

Буду рада, если этот совет поможет еще кому-либо избавиться от алкоголизма.

В.КАРПОВА, г.Чебоксары.

ПЕРВОКЛАССНИКУ ЖИТЬ НЕ ПРОСТО

Перед тем как отправить ребенка в первый класс, родители, как правило, стараются подготовить его к школе: учат читать, считать, рисовать, покупают разнообразные пособия, помогающие развивать способности. Но вот малыш поступил в школу - и мама вздыхает с облегчением: теперь вопросами развития ребенка должны заниматься учителя. Однако ослабляться рано.

Если знания «уходят в песок»

Одна из проблем современного образования (особенно это касается младших классов школы) заключается в том, что школа не занимается развитием собственно познавательных способностей у детей: мышления, памяти, внимания. Считается, что эти способности развиваются сами в процессе овладения знаниями. Между тем, если к десяти годам у ребенка не сформировано умение анализировать, строить логические связи, оперировать абстрактными категориями, то все его последующие знания будут носить бессистемный, отрывочный характер, а большая часть того, что он услышит в школе, попросту «уйдет в песок».

Мысль - значит, существую

Чтобы этого не случилось, родителям необходимо помочь ребенку в развитии. Не контролю

за выполнением заданий надо уделить большую часть времени, а развивающему обучению. Особенно стоит обратить внимание на развитие памяти. Путем многочисленных тренировок в школе и дома ученики развивают свою механическую память. Между тем при воспроизведении знаний нужна логическая память. Научить малыша пользоваться логической памятью помогут простые мнемотехнические приемы. Вот один из них: придумайте несколько цепочек слов, объединенных логической связью. Например человек - мужчина - женщина, река - море - океан и т.д. Предложите ребенку запомнить пять-шесть таких цепочек, произнеся их вслух. После этого продиктуйте первое слово из цепочки и попросите ребенка вспомнить остальные. Это упражнение больше похоже на игру и займет не более пятнадцати минут в день, но значительно улучшит навыки запоминания

Цицерон умрет от зависти

Другой важный момент - развитие речи ребенка. В быту дети пользуются простыми предложениями, без причастных оборотов, но в школе им потребуются сложные конструкции. Поэтому необходимо приучать ребенка описывать различные предметы и яв-

ления сложными предложениями. Потренируйтесь в описании пейзажа за окном, картины в альбоме - через несколько недель вы ощутите, что язык ребенка заметно улучшился. Главное в занятиях - системность и постоянство. Однако дети с удовольствием включаются в развивающее обучение, особенно если оно проходит в веселой игровой форме или в виде соревнования. Эти уроки могут быть и полезны, и приятны всей семье.

© «Лиза».



ФИМОЗ:

МОЖНО НЕ ТРОГАТЬ

Консультирует кандидат медицинских наук, детский уролог, хирург высшей категории Айвар Кабирович ФАЙЗУЛЛИН.

Наиболее частая неприятность, которая доставляет немало хлопот и ребенку, и родителям - это фимоз: стойкое сужение крайней плоти, не позволяющее обнажить головку полового члена.

Нужно различать фимоз физиологический (возрастной), который, по сути, является нормой, и рубцовый, приобретенный в результате воспалительных заболеваний. Именно в отношении физиологического фимоза сложилось немало заблуждений, главное из которых - что он требует обязательной операции.

До сих пор считается нормой, если возрастной фимоз длится до 3 лет. Если головка не открывается к этому времени, то некоторые врачи склоняются к насильственному открытию крайней плоти. Делается это с помощью зонда, который открывает головку, механически разрушая врожденные сращения между головкой и крайней плотью - синнехиями. После таких манипуляций, которые и сами по себе не безболезненны, головка еще в течение 2-3 недель представляет собой сплошную раневую поверхность. Родителям нужно ежедневно обрабатывать ее слабо-розовым раствором марганцовки и облепиховым маслом, преодолевая сопротивление ребенка.

Сейчас сформировалось иное мнение - его придерживаются ведущие детские урологи России, оно было подтверждено на последней конференции по детской хирургии, специально посвященной фимозу. А именно - физиологический фимоз может длиться до периода полового созревания, то есть до 10-12 лет.

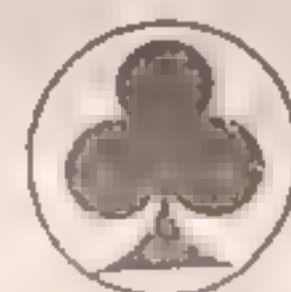
плоть становится более отечной, рыхлой, податливой и начинает растягиваться. Синнехиям постепенно разрыхляются. Одновременно в этом возрасте у ребенка возникают эротические сны и ночные эрекции, и постепенно - фактически во сне - сама по себе рождается головка. И вмешиваться в этот процесс нет никакой необходимости.

Показанием к раскрытию головки служат лишь хронические рецидивирующие воспалительные процессы головки и крайней плоти - гнойные баланопоститы. Иногда родителей волнуют образующиеся в этом месте скопления белого цвета, просвечивающие через кожу (смегмальные камни). Но это норма, убирать смегмальные камни не надо, если, конечно, они не провоцируют воспалительный процесс.

Но родителям следует проявить инициативу - ребенок с физиологическим фимозом должен раз в полгода наблюдаться у компетентного уролога. Во-первых, это поможет вовремя распознать воспалительный процесс. Во-вторых, если к периоду полового созревания головка не откроется, нужно постепенно тренировать ее на открытие - но делается это мягко, без надрывов кожи, учитывая, что ткань крайней плоти становится в этом возрасте достаточно эластичной.

Справедливости ради нужно отметить, что пока подобный подход практикуют немногие урологи и касается это прежде всего ведущих клиник Москвы. На периферии родителям нужно искать просто опытного, знающего

СТРЕМЛЕНИЕ ПОХУДЕТЬ: ОТ МАТЕРИ - К ДОЧЕРИ



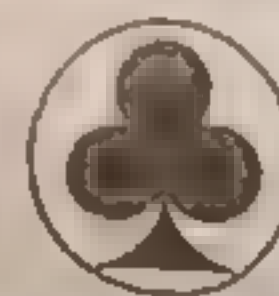
УЖАСТИК

Скоро появятся ли матери, которые будут есть маленькие порции, чтобы их энергия не уходила на поддержание лишнего веса?

но обращали внимание на то, что в учебниках Джастин не хватает страниц. И только когда мать девочки обнаружила, что та пытается очистить желу-

десяти годам девочку смогли вылечить от анорексии.

СТРЕМЛЕНИЕ ПОХУДЕТЬ: ОТ МАТЕРИ -



УЖАСТИК

К ДОЧЕРИ

Задумываются ли матери, у которых есть маленькие дочки, над тем, что их энергичное желание сохранить фигуру посредством диет передается и их ребенку?

Приведём интересный случай. Девочка-подросток 10-ти лет, Джастин Галлахер, с пятилетнего возраста обеспокоена своим весом, считает калории, следит за той пищей, которую ест. Было время, когда Джастин сознательно пыталась есть бумагу, чтобы сбросить «лишние» килограммы. В день она съедала до 10 кусочков бумаги и все. Никаких других продуктов.

Учителя девочки неоднократно

но обращали внимание на то, что в учебниках Джастин не хватает страниц. И только когда мать девочки обнаружила, что та пытается очистить желудок после ужина, то поняла, что ребенка нужно показать специалисту.

Диагноз оказался неутешительным - анорексия. Врачам пришлось много беседовать с Джастин для того, чтобы та поняла, что отказ от еды - это не выход, что калории можно терять совсем другим способом, к примеру, при помощи спорта. Джастин начала заниматься верховой ездой, стала регулярно и правильно питаться. Только к

десяти годам девочку смогли вылечить от анорексии.

Профессор психиатрии, доктор Джина Бересин считает, что в подростковом возрасте существуют два опасных периода, когда тинэйджеры увлекаются диетами. Это возраст от 10 до 13 лет и от 15 до 18 лет. В основном, анорексия - удел девочек, и только 6% заболевших - мальчики. Именно девочки берут пример со своих матерей, стремящихся быть похожими на рок-кумиров.

Россия-Он-Лайн.

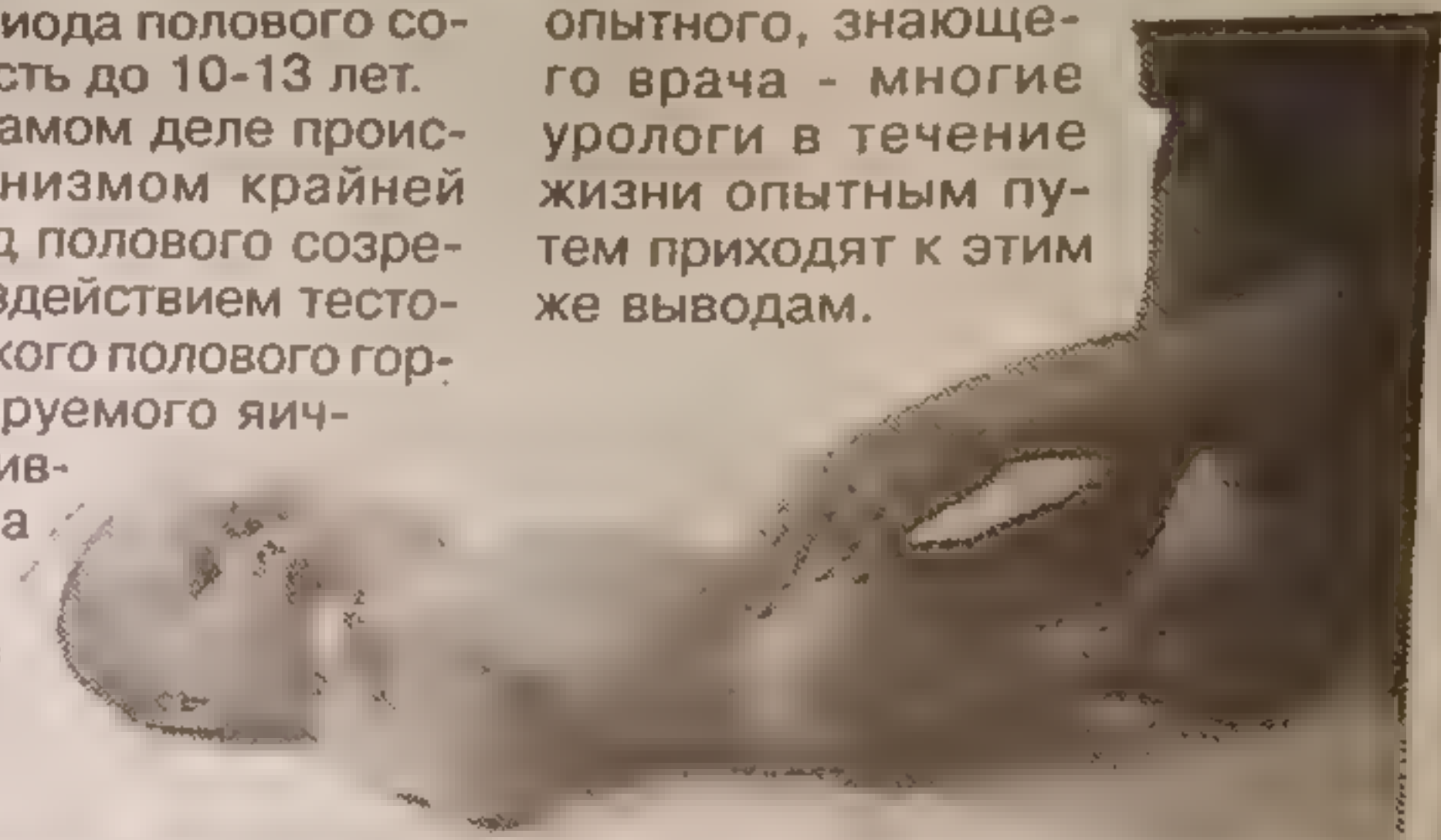
повреждения. Родителям нужно ежедневно обрабатывать ее слабо-розовым раствором марганцовки и облепиховым маслом, преодолевая сопротивление ребенка.

Сейчас сформировалось иное мнение - его придерживаются ведущие детские урологи России, оно было подтверждено на последней конференции по детской хирургии, специально посвященной фимозу. А именно - физиологический фимоз может длиться до периода полового созревания, то есть до 10-13 лет.

Что же на самом деле происходит с механизмом крайней плоти в период полового созревания? Под воздействием тестостерона - мужского полового гормона, продуцируемого яичками (а его активная выработка происходит ближе к периоду полового созревания), - крайняя

плоть головки не открывается, нужно постепенно тренировать ее на открытие - но делается это мягко, без надрывов кожи, учитывая, что ткань крайней плоти становится в этом возрасте достаточно эластичной.

Справедливости ради нужно отметить, что пока подобный подход практикуют немногие урологи и касается это прежде всего ведущих клиник Москвы. На периферии родителям нужно искать просто опытного, знающего врача - многие урологи в течение жизни опытным путем приходят к этим же выводам.



3

Отберите у неё колбасу и капусту

В последнее время аллергия стала настоящим бичом человечества. Еще 100-150 лет назад аллергия на пыльцу была очень редким явлением, а сейчас именно этим видом аллергии страдает каждый шестой житель планеты. Рост промышленных выбросов, ухудшение экологии, увеличение радиационного фона - все это способствует ослаблению иммунной, защитной системы организма. Сейчас от аллергии страдает каждый второй ребенок.

Существуют определенные факторы, способствующие аллергии у детей. Во-первых, это наследственная предрасположенность. Риск возникновения аллергии у ребенка увеличивается, если хотя бы один из родителей страдает этим заболеванием, и практически становится стопроцентным, если аллергией страдают оба родителя.

Во-вторых, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта матери. Эти нарушения ведут к изменению проницаемости кишечника, вследствие чего пищевые аллергены проникают в кровь, затем через плаценту к ребенку в период его внутриутробного развития, а после рождения малыша попадают к нему с молоком матери.

В-третьих, избыточное употребление матерями продуктов, часто вызывающих аллергию, минимум за 6 месяцев до беременности, в период беременности и во время кормления грудью. Немалое значение имеет и питание отца будущего ребенка.

Процесс образования и выделения грудного молока у матери зависит от многих факторов, в том числе и от ее питания. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, реагируют на продукты, потребляемые матерями. Доказана также и возможность поступления пищевых аллергенов в женское молоко и развитие на этой почве аллергии у детей при вскармливании грудным молоком. Это происходит в том случае, если нарушена проницаемость кишечника и молочной железы.

Наибольшее количество пищевых аллергенов поступает в женское молоко через 4-5 часов после употребления продуктов, вызывающих аллергию. Затем наблюдается снижение их концентрации.

Кроме того, появлению аллергии способствуют позднее прикладывание к груди новорожденного, докорм смесями в первые дни жизни.

Продукты, которыми питается кормящая мать и которые способны вызвать аллергию у детей, можно разделить на три группы:

- 1) высокоаллергенные - молоко, яйца, арахис, мед, креветки, раки, рыба (кетовая, лососевая), икра красная и черная;
- 2) продукты, содержащие гистаминоподобные вещества, - помидоры, малина, клубника, шоколад, цитрусовые;
- 3) продукты, содержащие много пищевых волокон, - капуста, яблоки, корнеплоды в сыром виде.

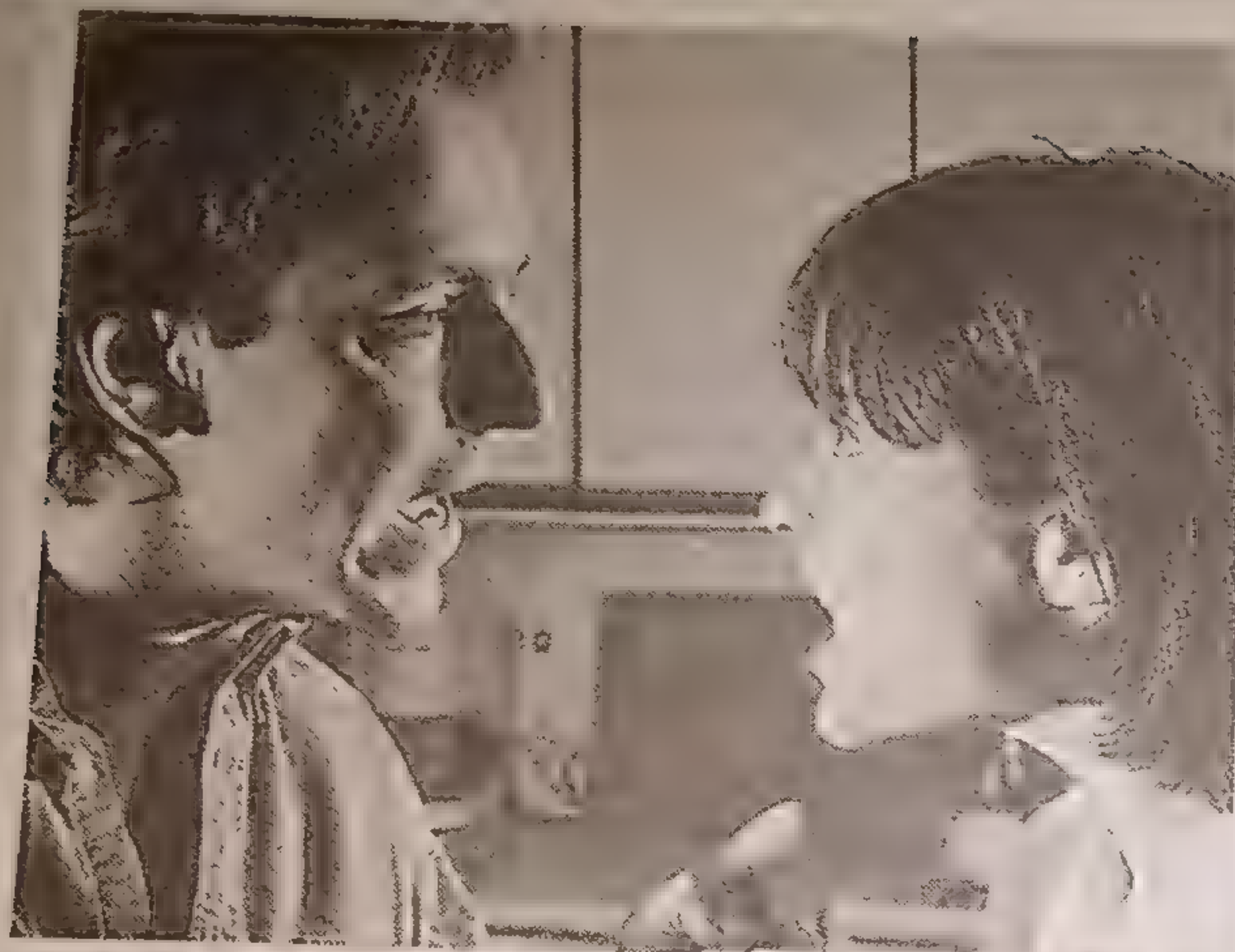
Избыточное употребление продуктов 1 и 2 группы приводит к кожным высыпаниям (аллергодерматозам) на лице, покраснению щек, себорейным коркам на волосах, опрелостям - даже несмотря на хороший уход за ребенком. Если к этим продуктам добавить пищу, содержащую много волокон, это приведет к нарушениям в работе желудочно-кишечного тракта.

Больше всего рискуют вызвать пищевую аллергию у детей матери, сами страдающие пищевой аллергией, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и патологией беременности. Таким женщинам в период беременности следует соблюдать гипоаллергенную диету с частичной или полной заменой молока на кисломолочные продукты.

Учитывая экологическое неблагополучие и ухудшение здоровья населения в целом, лучше исключить из рациона кормящей женщины бульоны, колбасные изделия, консервы, кофе, шоколад, копчености, экзотические фрукты, капусту, виноград, чеснок, зеленый лук.

Проявления аллергии у детей, находящихся на грудном вскармливании, разнообразны и могут проявляться в виде частого стула, болей в животе, сильного крика через 15-20 минут после кормления, аллергических высыпаний на коже. При появлении этих симптомов нужно изменить характер питания матери.





ССОРИТЕСЬ ИЗ-ЗА ДЕНЕГ?

Сколько крови мы портим себе по любому поводу! А какие баталии разыгрываются в некоторых семьях из-за денег! Хотя сберечь себе здоровье в этом вопросе совсем несложно. Нужно только последовать советам немецкого психолога Хельмута Берга. Он, кстати, автор восьми книг о семейном бюджете, считает, что ссоры супругов относительно денег могут уйти в прошлое, если взять на вооружение несложные нижеследующие рекомендации:

- представьте себе, что вы деловые партнеры, и с этой точки зрения обсуждайте семейный бюджет;
- разговор о деньгах ведите не в спальне, а на нейтральной территории, чтобы финансовые проблемы не касались вашей духовной жизни;
- тему «финансы» ограничьте одним предметом: деньгами. Не мутите воду и не переходите на другие домашние проблемы;
- слушайте партнера, увлечение темой «деньги» часто заставляет вас потерять над собой контроль

и выплеснуть на партнера слишком много своих эмоций;

- попытайтесь молча выслушивать партнера, а затем скажите, что хотели бы продолжить разговор позднее, обдумав все нюансы. В этом случае ваш партнер спокойнее воспримет вашу точку зрения. В этом случае вы получаете шанс более аргументированно высказать свои мысли, а ваш партнер спокойнее воспримет их.

Кроме того, за время отсрочки разговора кто-нибудь из пары может и изменить свою точку зрения - ищите компромисс, пытайтесь идти навстречу друг другу. Если это не срабатывает, то возможен вариант альтернативной победы: ты победил в этот раз, а в следующий - я, что является выходом из тупика;

- определите статьи расходов, договоритесь о неприкосновенном минимуме. Остальные деньги можно спокойно тратить;

- для выхода из трудной ситуации обратитесь за помощью извне, к родственнику или другу.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ГОВОРИТЕ ТИХО - ТАК ЛУЧШЕ СЛЫШНО

Все, наверное, заметили, что люди, говорящие громко в общественном транспорте, вызывают у окружающих раздражение. К сожалению, мы забываем о том, что лучше говорить тихо, чем громко. А почему? Об этом мы беседуем с ведущим психологом московского Центра здоровья «Медицинская альтернатива» Галиной Устиновной ГОЛОВАНОВОЙ.

- Думаю, каждый из нас замечал, что от человека, который говорит тихим голосом, исходит спокойствие. И оно, как правило, не показное, а настоящее. Спокойный человек - выдержанный человек, терпеливый, исполнен любви к ближнему. Он пробуждает лучшее в окружающих. Его доброжелательность вдохновляет и других на то, чтобы стать терпеливым, благородным, отзывчивым.

Спокойные люди не поддаются повседневному мелочным неприятностям, они создают себе и окружающим комфортную среду обитания. Спокойные люди легче противостоят жизненным невзгодам, быстрее решают жизненные проблемы. Шумные люди имеют сложности в общении. Возьмите, к примеру, переговоры между деловыми людьми. Они никогда не закончатся благополучно, если собеседники говорят на повышенных тонах, придираются друг к другу, проявляют раздражение.

- А как стать спокойным человеком, как изменить себя?

- Главное - иметь желание. Надо провозгласить в душе, что спокойствие - главное чувство, которое вам необходимо выработать в себе. Не ждите, когда другие станут спокойными вокруг вас, начните с себя. И запаситесь терпением. Особенно в семейных отношениях. Тут важ-

можно развивать в себе самому. А это легче сделать, если знаешь, что, когда человек говорит громко, энергично и быстро, то энергия, которую он излучает, содержит в себе нервный заряд. Возможно, он при этом полон доброжелательности, но на окружающих его голос действует негативно. Он даже может спровоцировать агрессивную ответную реакцию.

Вообще, ваш голос, считают специалисты, создает особую атмосферу вокруг вас. Наш голос наделен силой и властью. Он посылает эмоциональные сигналы тем, кто нас окружает. Если вы, например, дома посылаете близким людям сигналы раздражительности, недовольства, вы сами разрушаете в доме атмосферу любви, покоя, которые до этого царили в вашем доме.

- Многим может показаться, что менять свой голос - это все равно что менять свою натуру, сложившийся стиль поведения. Человек должен претворяться?

- Ни в коем случае. Разумеется, голос, как и ваш темперамент, неповторимы, индивидуальны. Но для начала вы проследите, как реагируют на ваш голос окружающие. Потом измените тональность вашего голоса, и вы сразу увидите, какие благоприятные изменения начнут происходить вокруг вас.

Вы заметите, что стали спокойнее и устойчивее к стрессам. Разговаривая тихо, человек дает отдых и телу, и мозгу.

Спокойствие, которое будет исходить от вас, принесет вам огромное облегчение. Родители хорошо знают, что их дети становятся намного тише и по-



вайте одним предметом: день- ги. Не мутите воду и не переходите на другие домашние про- блемы;

- слушайте партнера, увлече- ние темой «деньги» часто застав- ляет вас потерять над собой кон-

- определите статьи расхо- дов, договоритесь о неприкос- новенном минимуме. Остальные деньги можно спокойно тратить;

- для выхода из трудной ситу- ации обратитесь за помощью из- вне, к родственнику или другу.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ОТ СТРЕССА К АСТМЕ

Проведенные учеными в Глазго исследования показали, что сильный стресс может спрово- цировать астматический при- ступ у детей, страдающих этим заболеванием. Исследования проводились на группе детей и подростков в возрасте от 6 до 13 лет в течение 18 месяцев. Ре- зультаты показали, что у тех из них, кто испытал сильный стресс

(смерть близких, развод роди- телей), приступ случается спус- тя 3-6 недель после стресса. Дети, которые постоянно нахо- дятся в стрессовом состоянии (неудовлетворенность уровнем жизни, проблемы в школе), в 3 раза более подвержены присту- пам астмы, чем те, кто испыты- вает единичные стрессы.

InfoArt.

Надо провозгласить в душе, что спокойствие - главное чувство, которое вам необходимо выра- ботать в себе. Не ждите, когда другие станут спокойными вок- руг вас, начните с себя. И запа- ситесь терпением. Особенно в семейных отношениях. Тут важ- но подавать пример спокойствия своим близким, жить по прин- ципу: «Делай как я!». Шаг за ша- гом, контролируя себя, вы обя- зательно добьетесь своей цели.

- Можно начать перевоспи- тывать себя, изменив гром- кость своего голоса?

- Да, можно начать со своего голоса. Многие считают, что ти- хим голосом людей одаривает природа. В какой-то степени это так. Однако еще в студенческие годы я пришла к выводу, что спо- собность говорить негромко

вы заметите, что стали спо- койнее и устойчивее к стрессам. Разговаривая тихо, человек дает отдых и телу, и мрзгу.

Спокойствие, которое будет исходить от вас, принесет вам огромное облегчение. Роди- тели хорошо знают, что их дети становятся намного тише и по- слушнее, как только вы начинае- те говорить с ними тихим, вкрадчивым голосом. Тихий го- лос в воспитании детей имеет особое значение.

Запретите себе вообще разговаривать с ребен- ком на повышенных тонах. Ваш громкий голос пагубно сказывается на самооценке детей. И никогда не способству- ет чувству сожаления о содеян- ном. И они не стремятся идти на- встречу кричащим родителям. И даже после того, как ссора за-

кончится, ваши оскорбления, ко- торые вырвались из вас с гром- ким голосом, долго еще будут оставаться в детской памяти и влиять на представление ребен- ка о самом себе.

Александр КУРБАТОВ.

© «Новости науки».

Правда ли то, что говорят о неврозе?

Человек с ним рождается

Неправда. Невроз приобретается по мере взросления. Однако есть люди, осо- бенно склонные к неврозам: впечатлительные, сконцентрированные на самих себе, с комплексом неполноценности, стремлением брать при малой способности да- вать, при первой же неудаче опускающие руки.

Невроз начинается в раннем детстве

Чаще всего именно тогда, потому что самооценка появляется именно в этот период. Самодовольная и уверенная в себе особа реально оценивает свои возможности и не боится трудностей. А если и случается, что они превышают возможности, спокойно выходит из игры. Знает, что никто не совершенен.

Повседневные стрессы виноваты в том, что у всех у нас неврозы

Правда. Жизнь в перманентном стрессе может довести до не- вроза. Но вы вовсе не обречены на это. Можно не доводить себя до сильного стресса или научиться с ним справляться.

После сорока с неврозом уже ничего не поделаешь

Неправда. Конечно, легче лечить молодых людей, более податливых на быстрые перемены. Но если человек хочет измениться, он всегда найдет способ победить невроз.

Невроз - модная болезнь

Частичная правда. Некоторые люди полагают, что не- равные расстройства элегантны, элитарны. Легче при- знать у себя невроз, чем, например, алкоголизм. Так как о неврозах говорят и пишут чаще, чем о других болез-

нях, все больше людей видят у себя симптомы нервных заболеваний. Невроз - болезнь «с тысячью лиц», и иногда ее трактуют как «отмычку», поскольку она подходит ко многим симптомам.

Неврозы бывают только у капризных женщин

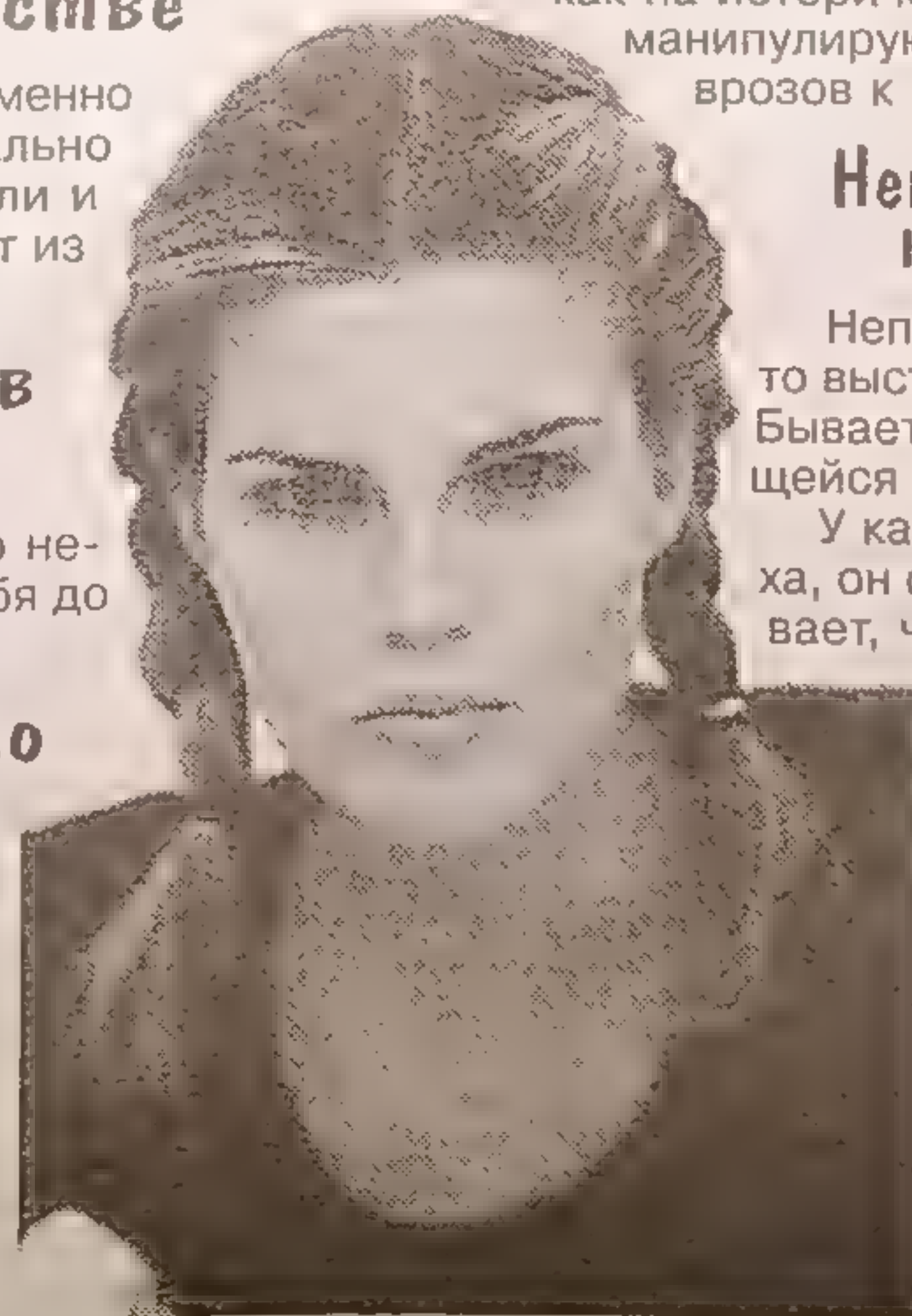
Неправда. Это убеждение основано на обывательском взгляде на женщин как на истеричек, чрезмерно эмоциональных, склонных к преувеличениям, манипулирующих окружающими, а также на том факте, что по поводу не- врозов к врачу обращаются в основном женщины.

Неврозов не существует. Это выдумка врачей, не сумевших поставить правильный диагноз

Неправда. Невроз рассматривают как отдельную болезнь, хотя он час- то выступает вместе с другими болезнями, и тогда его трудно распознать. Бывает, что, когда врач сталкивается с не знакомой ему или не поддаю- щейся лечению болезнью, он подозревает невроз.

У каждого человека бывают моменты слабости, неуверенности и стра- ха, он ощущает расстройство кровообращения, затруднение дыхания. Бы- вает, что страдает от преследующих его мыслей, от которых не может избавиться, хотя пытается отвлечься каким-нибудь занятием. Иногда нас мучают бессонница, тоска, чувство безнадежности. Обычно это единичные явления, которые спустя некоторое вре- мя исчезают сами собой. Но типичная повторяющаяся реакция на тяжелые, загоняющие нас в стресс обстоятельства у некото- рых людей превращается в целый букет явлений разной интен- сивности и затяжного характера, дезорганизующих жизнь чело- века, заставляя страдать не только его самого, но и всю семью.

Иногда недомогания так сильны, что жизнь, до сих пор упорядочен- ная, целенаправленная, превращается в кошмар, в блуждания по каби- нетам врачей и коллекционирование сложнейших анализов, причем человек уверен в том, что у него тяжелая болезнь тела, хотя исследова- ния этого не подтверждают.



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Продолжаем публикацию комплекса специальных физических упражнений против остеохондроза В.Ф.Прядченко (начало в № 4, 5).

Четвертое упражнение:

Скрестные движения руками перед грудью. Это упражнение преимущественно для мужчин и юношей. ИП - руки на высоте и ширине плеч, ноги на ширине плеч, голова слегка приподнята. Выполнение: со вздохом начинаем широкие, размашистые, скрестные движения перед собой почти прямыми руками. Амплитуда движений уменьшается, темп и напряжение нарастают. Дозировка - начинать можно с 10-12 раз и постепенно (добавляя по 8-10 движений в день) довести их число до 100 и более раз.

Эффект упражнения: а) развивающий, укрепляющий малую и большую грудные мышцы; б) увеличение подвижности лопаток - профилактика и лечение лопаточного остеохондроза.

Пятое упражнение:

Скрестные движения полусогнутыми руками за собой. ИП - ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаках. Выполнение: активные, встречные движения руками за собой. Доз. - начинаем с 6-8 движений и постепенно (через 2-3 месяца) доводим их число до 40-50 в зависимости от поставленных задач физического развития.

Особенности данного упражнения заключаются в эффекте растягивания мышц плечевых суставов а также является надежным средством в борьбе с такими заболеваниями плечевых суставов, как артроз и плексит плечевого нерва.

Шестое упражнение:

Мелкие и частые сгибательно-разгибательные, пружинистые движения согнутыми руками над плечами. ИП - ноги на ширине плеч, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. Выполнение: активно сгибаем - разгибаем руки в локтях, стараясь кулаками коснуться плеч. В начале занятий комплексом выполняем по 20-40 движений, а затем постепенно добавляя от занятия к занятию по 10-20 движений, до-

вести их число до 200 и более каждое утро.

Примечание - это упражнение выполняется при отсутствии всяких спортивных снарядов и сооружений; на открытом воздухе. К тому же, каждому мужчине и юноше нужны красивые и сильные бицепсы (мышцы разгибатели-сгибатели плеча). Без них он что птица без крыльев. Может возникнуть вопрос: - ведь можно количество движений заменить движениями с гантелями, гириями? - Ни в коем случае! Наш комплекс - комплекс утренней гигиенической гимнастики, а утром можно выполнять только мелкие с малой амплитудой движения, не вызывая перегрузки сердечной мышцы, а напротив, содействуя ее укреплению.

Седьмое

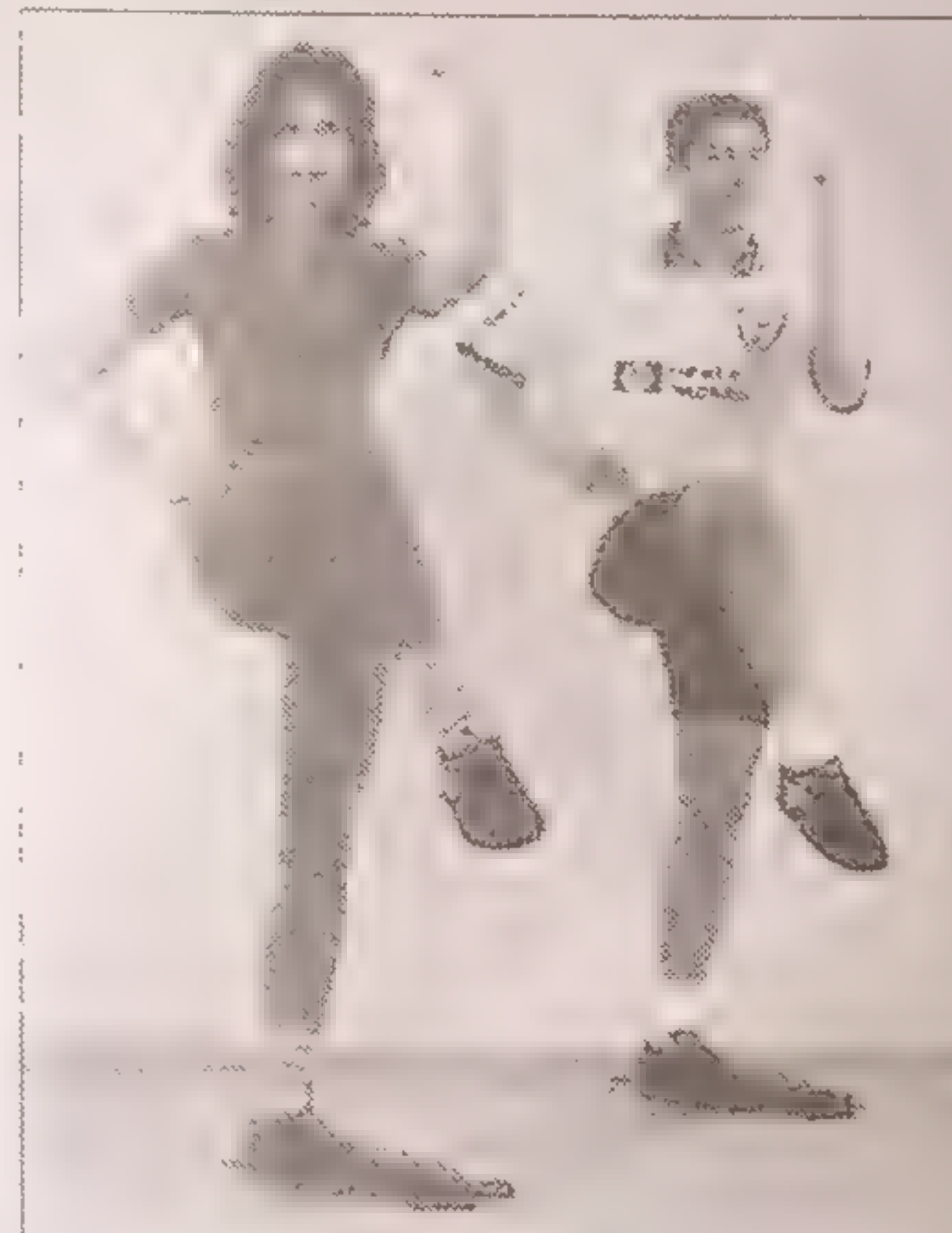
упражнение:

Пружинистые, с напряжением, движения прямых рук вниз, к бедрам и обратный подъем - мах до исходного положения. ИП - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выпол-

нение: резвые, активные, пружинистые полумахи руками вниз - к бедрам и обратно к ИП. Доз. - начинаем с 10-12 движений и со временем их число доводим до 100 и более раз.

Прим. - это упражнение ценно своим активным воздействием на подлопаточные мышцы и особенно на широчайшую мышцу спины, сила и мощь которой создают вид спортивной, атлетической спины.

Продолжение следует.



"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

№6, февраль 2002 года

РЕЦЕПТ

ИЗ КОНВЕРТА

НОЖНОЙ МАССАЖ ОТ РАДИКУЛИТА

Вспоминаю картинку из далекого детства. Папа, придя с работы, ложился на живот и просил меня ходить по его спине. Я, держась за стену, ходила по спине. А он просил: «Пониже, пониже. Как хорошо! Пятками, пятками...» Он кричал, а я все удивлялась, как это ему не больно, и почему ему это нравится. Потом мне объяснили, что у него проходят боли в пояснице. И я с удовольствием поднималась на его спину и радовалась, что могу помочь отцу. А иногда мама гладила горячим утюгом поясницу. И все проходило.

Суважением

Ф.М.ИЗМАЙЛОВА,
с.Петряксы Пильнинского
р-на Нижегородской обл.

АУТОТРЕНИНГИ

Сядьте на стул и закройте глаза. Посмотрите на себя со стороны. Теперь вспомните событие вашей жизни, когда вы чувствовали себя превосходно и были очень счастливы. Продолжайте смотреть на себя со стороны. Теперь вы здоровый и счастливый, как в прошлом. Вспомните до мельчайших подробностей выбранное вами событие,

В течение 10 минут с закрытыми глазами вспоминайте собственную жизнь, начиная с самого раннего детства. Вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться. При этом откажитесь от любых снижающих ваше достоинство замечаний (например: «В детстве я лучше всех во дворе играл в футбол. Правда, я был самый старший». Отбрось-



СЕБЕ,

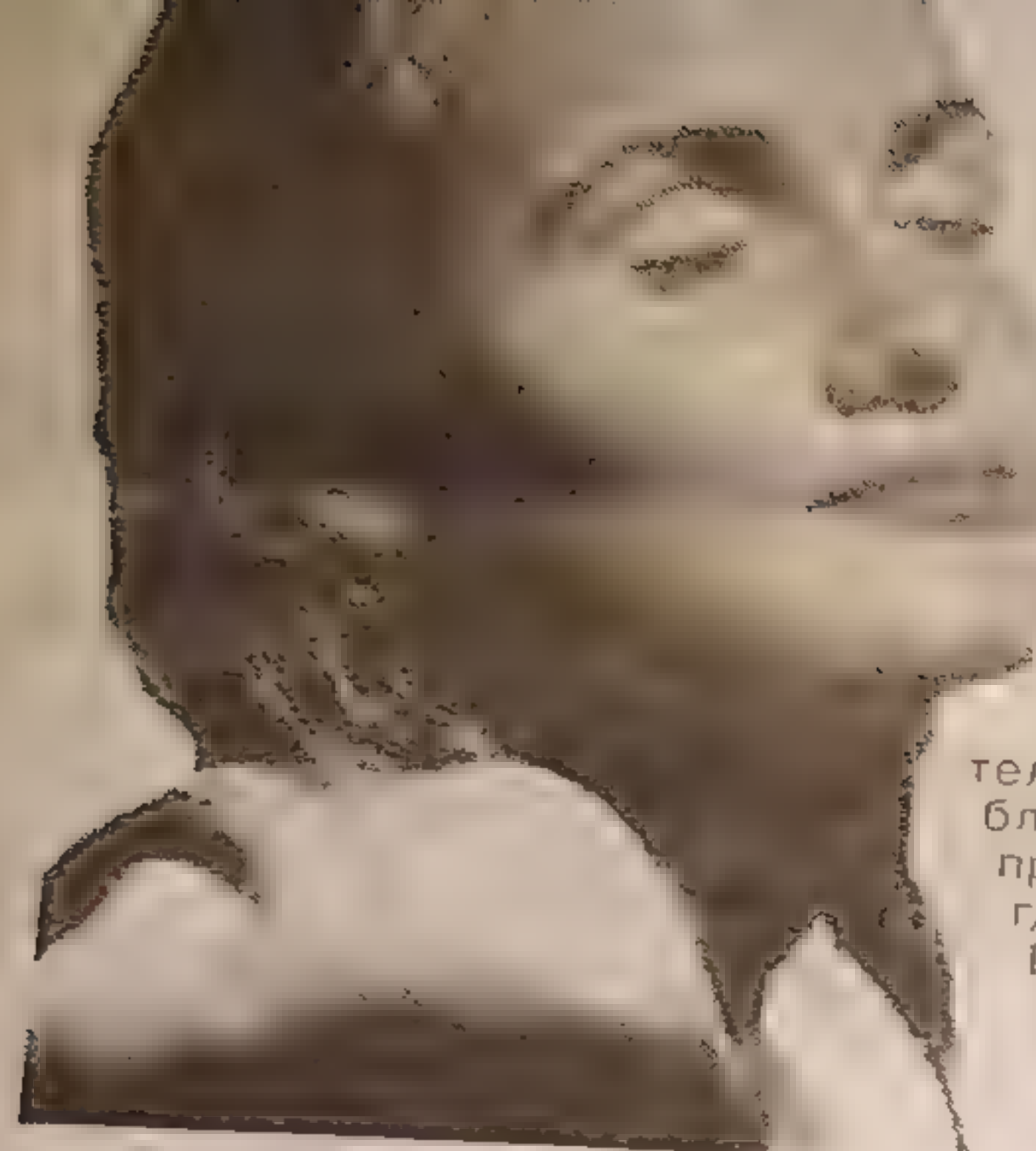
ЛЮБИМОЙ

РЖАНОЙ ХЛЕБ ДЛЯ ВОЛОС

Хочу напомнить старый рецепт, как избавиться от выпадения волос.

шом волосы промываю. Я даже после пернотого мытья голову чувствовала улучшение в состоянии.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ



«Абсолютное здоровье»

Это упражнение для тех, кто постоянно чувствует себя не в своей тарелке. А это часто означает, что плохое самочувствие вы сами себе внушили.

Сядьте на стул и закройте глаза. Посмотрите на себя со стороны. Теперь вспомните событие вашей жизни, когда вы чувствовали себя превосходно и были очень счастливы. Продолжайте смотреть на себя со стороны. Теперь вы здоровый и счастливый, как в прошлом. Вспомните до мельчайших подробностей выбранное вами событие, пропустите через свое тело ощущение абсолютного благополучия, особенно направляя его на те участки тела, где у вас бывают проблемы. Повторяйте ключевую фразу «Мне легко. Я все могу!». Представьте себе свое будущее - активное и деятельное благодаря здоровому телу.

Повторять упражнение следует 2 раза в день по 10 минут.

«Похвала»

Это упражнение нужно тем, кто потерял веру в собственные силы и у кого опустились руки.

В течение 10 минут с закрытыми глазами вспоминайте собственную жизнь, начиная с самого раннего детства. Вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться. При этом откажитесь от любых снижающих ваше достоинство замечаний (например: «В детстве я лучше всех во дворе играл в футбол. Правда, я был самый старший. Отбросьте второе предложение и оставьте только первое»). Обратите внимание на те события, которые без вас бы приняли совсем другой оборот (например, когда вы заступились за своего товарища по работе). Повторяйте ключевую фразу: «Стоит мне захотеть - и все получится!», подкрепляя ее доказательствами из жизни.

Ежедневные занятия такими аутотренингами способны вернуть не только здоровье, но и былое счастье в любви и даже материальное благополучие. Не верите? А вы попробуйте сами!

Юрий САМОЙЛОВ.



ЛЮБИМОЙ

РЖАНОЙ ХЛЕБ ДЛЯ ВОЛОС

Хочу напомнить старый рецепт, как избавиться от выпадения волос.

Рецепт такой. Волосы надо мыть ржаным хлебом. Этот рецепт подходит и нам, старушкам. Я уже испытала на себе. Почти уже 2 месяца, один раз в неделю, я мою волосы ржаным хлебом. Остаются корочки, кусочки, пусть они сохнут, пусть покроются плесенью, ничего. Перед тем, как вы собираетесь мыться, замочите их (в любой воде), а если, замочив, вы отложите свое мытье по каким-то причинам, ничего, пусть стоят замоченными, ждут своего времени.

Вымойте волосы этой мякотью (без мыла). А потом под ду-

шем волосы промойте. Я даже после первого мытья почувствовала улучшение в состоянии своих волос. Волосы, конечно, все равно лезут, но не в такой мере. Теперь я за неделю начесываю столько волос, сколько вычесывала за один раз. А во время мытья было так: тащи их понемногу за кончики, и все повываскиваешь. А теперь стали пышными, их стало много, но... не блестят так, как показывают по телевизору. Но теперь вот я стала их ополаскивать 7%-ным уксусом. Может быть, и блеснуть со временем будут.

А.И.ЛАПИНА,
Н.Новгород.

5

Полипы удаляют, а они растут снова...

Будьте добры, подскажите, пожалуйста, какие-нибудь лекарства или народные средства от полипов желудка. Я лечилась травой пол-пала - безрезультатно. Они все равно растут.

Чем их можно прижечь, чтобы они никогда не росли? И можно ли от них избавиться, ведь я уже не молода, мне 62 года.

С.Г.КОНДРАТЬЕВА, г.Иваново.

Полип - любая ткань, которая выдается наружу или кверху от поверхности при росте из широкого основания или из тонкого стебля. Полип может возникнуть на фоне хронического воспаления, может быть опухолью. Наиболее часто встречаются в желудке, толстой кишке. Любой полип желудка должен быть удален, поскольку является предраковым заболеванием.

Народная медицина рекомендует следующие способы лечения полипов.

Полипы в носу

Столовую ложку поваренной соли залить 0,5 л кипятка. Растворить, дать соли отстояться, аккуратно слить в другую посуду. Этот раствор (по возможности погорячее) втяните в нос, горло и полощите глотку. Выплескивайте раствор и слизь через рот. Так делайте два раза в сутки в течение 7-10 дней.

Этих процедур достаточно для излечения.

Залить столовую ложку чистотела большого стаканом кипятка, настоять 4 часа. Процедить. Горячий настой 5-6 раз подряд втягивать в нос. Делать такие промывания 5 дней, затем - 5 дней перерыв. Всего провести 4 курса.

Полипоз прямой кишки

В этом случае рекомендуют трехдневное голодание и на его фоне лечение настоем следующего состава.



Сбор: чистотел большой (травы), таволга (цветки) - по 3 части, календула лекарственная (цветки), зверобой продырявленный (травы), репешок обыкновенный (травы) - по 2 части.

Взять столовую ложку смеси, залить 300 мл кипятка, настоять 6 часов, процедить. Делать микроклизмы из 50 мл настоя за час до сна. Проводить такие процедуры до излечения.

Лечение полипов в желудке

При этом лечении полипы будут отходить и из других органов желудочно-кишечного тракта.

Тот же настой, каким лечатся полипы прямой кишки, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Провести 4 курса по 5 дней с перерывом в 3-5 дней.

Сухую траву чистотела заварить как чай. Пить по чайной ложке за 15-30 минут до еды и постепенно довести количество до столовой ложки. Срок лечения - 2 месяца с перерывом 5-7 дней после первого месяца лечения.

Внимание: лечение чистотелом требует врачебного контроля, т.к. эта лекарственная трава ядовита.

Иосиф ЗАХАРЕНКО из д.Красная Слобода, Гомельской обл. (Беларусь) дает такую рекомендацию:

- При полипах в желудке и кишечнике советую в течение 5 недель ежедневно съедать по веточке свежих горьких ягод калины. Есть их нужно по штучке, чтобы сок в желудок поступал постепенно. Я делал так, и у меня пропали маленькие висячие родинки на шее, указывающие на наличие полипов.

Полипы и папилломы возникают на фоне нарушенного обмена веществ, и надо немедленно искать причину их появления. Это запущенные гастриты, колиты, гинекологические заболевания, болезни почек и так далее.

БРАДИКАРДИЯ

Мясные и рыбные бульоны, овощные и грибные супы способствуют хорошему отделению желудочного сока. Вместе с первым блюдом в организм вводится немало минеральных солей, а также белков и углеводов.

Ароматические и вкусовые вещества, содержащиеся в луке, чесноке, корнеплодах, которые кладут в супы, возбуждают аппетит, усиливают секреторную деятельность пищеварительных желез, способствуют лучшему усвоению пищи.

Если первое блюдо овощное и его едят вместе с куском чер-



ЩИ, БОРЩИ - ЕШЬ И НЕ ПИЩИ

Надо ли есть первые блюда, какие и в каком количестве, особенно пожилым людям?

Л.В.КАБАНИНА,
г.Искитим Новосибирской обл.

ного хлеба, активизируется моторная функция кишечника, ускоряется его опорожнение, что немаловажно для профилактики запоров.

Особенно значительна роль первых блюд в лечебном питании. Больным язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной секрецией, например, диетологи рекомендуют супы молочные, крупяные, а наваристые супы и щи при этих заболеваниях исключаются.

Страдающим ожирением полезны первые блюда преимущественно овощные: борщи,

свекольник, притом в небольшом количестве - не более 1/4 тарелки. Да и здоровым людям среднего и пожилого возраста лучше съедать неполную тарелку супа, чтобы не перегружать желудок.

В азотистых экстрактивных веществах мяса, рыбы и грибов содержатся так называемые пуриновые основания, которые предъявляют повышенные требования к работе печени. Поэтому в пожилом возрасте, когда обмен веществ в организме понижен, не следует ежедневно есть крепкие мясные и рыбные бульоны, грибные отвары.

Мне 60 лет. Год назад оказалась в больнице с диагнозом «гипертрофия левого желудочка с систолической перегрузкой. Синусовая брадикардия». Из больницы выписали с пульсом 52.

Терапевт говорит, что лечение одно - наблюдать, чтоб меньше не становился.

Сколько себя помню, была гипертоником с давлением 140/100. А недавно была у терапевта - давление 100/65. Спросила у нее: почему? Ответ: «Бывает, ничего страшного». И лечения никакого не назначила. Так это что? Может, я умираю медленно. Что это за болезнь такая, что ее ничем нельзя лечить? Может, есть народные средства, применяемые при брадикардии?

С искренним уважением к вам и вашей газете, которую выписываю третий год.

В.А.ГУСЕЙНОВА, г.Кстово Нижегородской области.

Вера Александровна, спасибо за «искреннее уважение».

Теперь о брадикардии. Брадикардия - уменьшение относительно нормы частоты сердечных сокращений (ниже 60 ударов в 1 мин). Может встречаться как нормальное, конституционно обусловленное явление у совершенно здоровых людей, хорошо тренированных спортсменов, но и как один из симптомов при многих болезнях. Чаще наблюдается вследствие органических

нарушений предсердно-желудочковой проводимости и воспалительных (инфекционных и токсических) поражений сердечной мышцы. Профилактика и лечение направлены на устранение причины, вызвавшей брадикардию.

Поэтому заниматься вашим заболеванием должен кардиолог, и действительно главное - наблюдение, чтоб не упустить момент, если будет хуже. Лекарственные средства воздействия

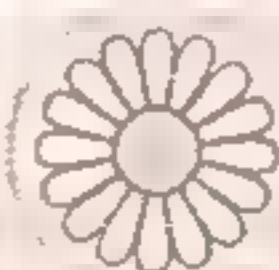
есть, просто, наверно, пока они вам не нужны.

Что касается давления, то однократное измерение не является поводом для какого-либо суждения. Понаблюдайте за собой 2-3 недели, измеряя давление и частоту пульса утром, днем и вечером. Ведите дневник, покажите его лечащему врачу.

Народные методы самопомощи при брадикардии тоже есть. 60 г свежих верхушек веточек сосны залить 300 г водки. Настоять в тепле 10 дней. Пить при брадикардии по 15-20 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

4 лимона разрезать на 4 части каждый, сварить в 1 л воды до кашицеобразного состояния. Добавить 0,5 кг измельченных грецких орехов, 250 г оливкового или льняного масла, 250 г сахарной пудры - все тщательно смешать. Принимать при брадикардии по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Если вы при вашей гипертонии принимали клофелин, то учтите, что при брадикардии он противопоказан.



СЛЫХАЛИ?

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

Старение мозга можно задержать таким веществом, как лецитин, содержащимся в горохе, фасоли, сое.

Для улучшения памяти полезно ежедневно съедать по 3-4 банана: в них содержится калий, участвующий в переносе заряженных частиц через клеточную мембрану. Ломтик сыра, салат из овощей, грецкие орехи, семечки доставят клеточным мембранам лецитин, необходимый для их обновления.

Знатоки народной медицины утверждают, что сосновые почки, собранные ранней весной, обостряют память, предохраняют организм от старения. Столовая ложка почек заваривается в стакане ки-

НЕ НАДО БОЯТЬСЯ БУДУЩЕГО

Может ли старость быть красивой и продуктивной?

Да, может. Недаром различают паспортный и психологический возраст человека. И в преклонные годы многие остаются энергичными и молодыми. В большой степени это зависит от того, каким видится прошлое, настоящее и будущее.

Изучая причины старческих недугов, психологи пришли к выводу, что большинство из них носит психосоматический характер: человек считает, что «в его возрасте» должен измениться стиль жизни и тем самым бы программирует себя на старость. Другие же стараются

времени, сохраняя человеку молодость в любом возрасте. Старость может оказаться самым плодотворным, творческим периодом жизни. Не напрасно она ассоциируется с мудростью. Немало примеров, когда пожилые люди начинали писать стихи, впервые брались за кисть.

САХАРОК НА ПАМЯТЬ

Сахарозо влияет на память пожилых людей сахар. Сахарозо влияет на память пожилых людей сахар. Сахарозо влияет на память пожилых людей сахар.

хар имел очень слабое воздействие на память молодых людей, зато прекрасно стимулировал память немолодых участников эксперимента.

Благотворно влияет на память пожилых людей сахар. Таковы данные американских исследователей.

Ученые предложили 12 студентам колледжа и 11 представителям (58-77 лет) пройти тесты на состояние памяти. В первый день опытов пожилые люди, пившие лимонад, подслащенный сахаринном, показали результаты, которые были ниже результатов студентов на 30%. Но на второй день, когда их лимонад подсластили натуральным сахаром, память пожилых людей резко улучшилась и они лишь на 10% уступали студентам в яркости «воспоминаний».

По словам Пола Голда, проводившего исследование, са-

хар имел очень слабое воздействие на память молодых людей, зато прекрасно стимулировал память немолодых участников эксперимента.

Другой организатор научного исследования - Дональд Дадли полагает: благодаря тому, что сахар обеспечивает быстрый всплеск энергии, он также укрепляет и человеческую память.

- Люди со слабеющей памятью должны дополнительно потреблять продукты, содержащие сахар. Скажем, лишней раз съесть конфетку, печенье или выпить стакан натурального сока, - советует он. - Но при наличии любой формы диабета нужно сначала проконсультироваться с врачом.

клеточным мембранам лецитин, необходимый для их обновления.

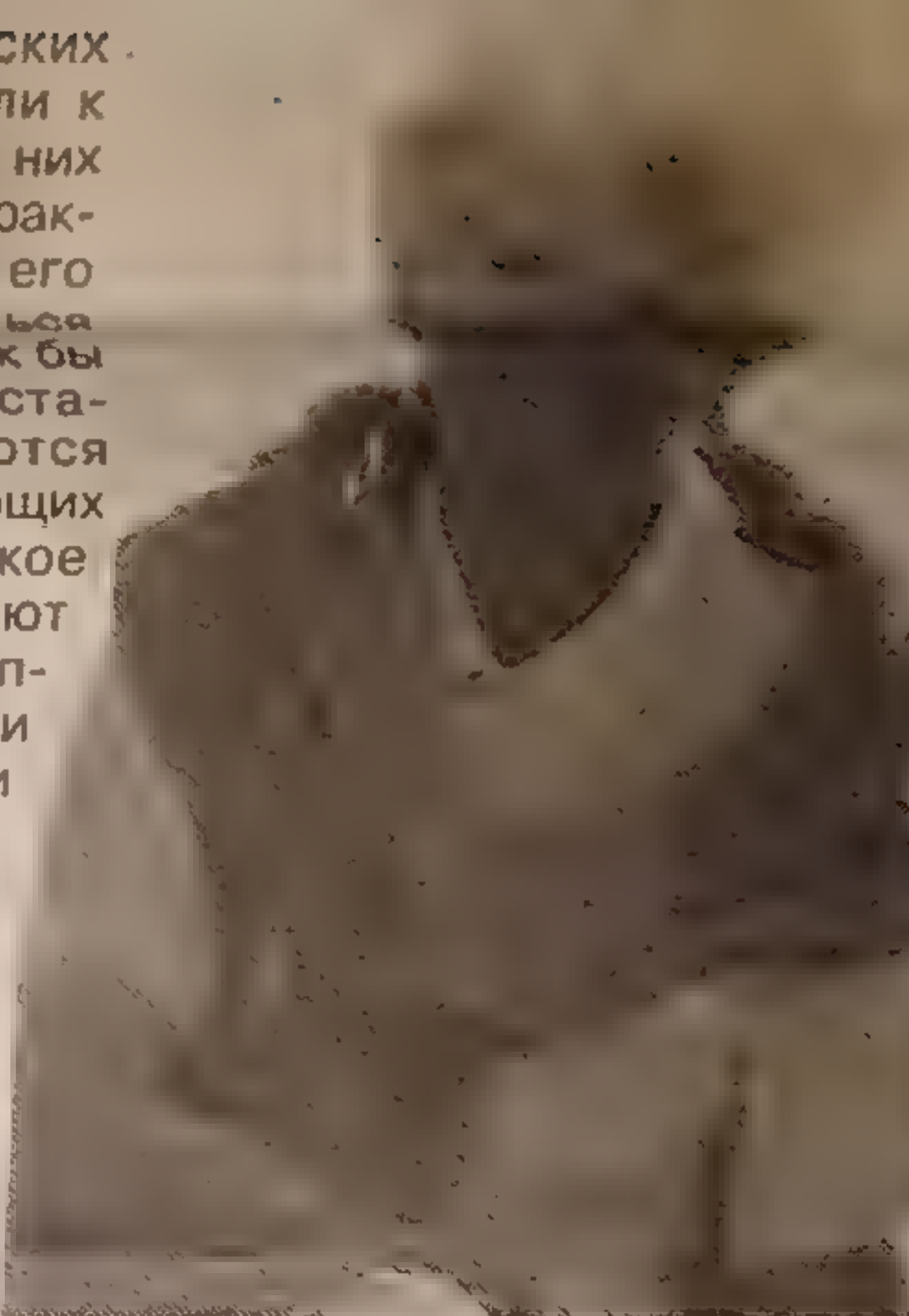
Знатоки народной медицины утверждают, что сосновые почки, собранные ранней весной, обостряют память, предохраняют организм от старения. Столовая ложка сухого шалфея на стакан кипятка - рецепт, пришедший из средневековья. Современные ученые установили, что в шалфее содержатся уникальные эфирные масла, участвующие в усвоении поступающей в мозг информации.

«Умственной гимнастикой» для пожилых является чтение, изучение иностранных языков, игра в шахматы, преферанс, решение кроссвордов. Значительно полезнее после вечерней прогулки почитать перед сном стихи Пушкина, чем смотреть сериал.

InfoArt.

изучая причины старческих недугов, психологи пришли к выводу, что большинство из них носит психосоматический характер: человек считает, что «в его возрасте» должен измениться стиль жизни и тем самым как бы программирует себя на старость. Другие же стараются привлечь внимание окружающих к собственной персоне. Такое состояние психологи называют возрастнo-ситуационной депрессией, основные признаки которой состоят в фиксации на недугах, вымыслах о притеснении и собственной значимости.

И, наоборот, миропонимание, когда будущее представляет собой источник волевых целей, жизненных планов, идеалов и «жажды жизни», останавливает бег



Если к мелу есть любовь, сдай анализы на кровь

Если ваши волосы стали хрупкими и безжизненными, обычная работа вызывает у вас быстрое утомление, появились головные боли, головокружение, а в одно прекрасное утро вам захотелось съесть кусочек мела и закусить известкой, то, вероятно, у вас началась анемия.

Анемия - это заболевание, при котором уменьшается количество гемоглобина в крови. Гемоглобин содержится в красных кровяных клетках - эритроцитах. Он легко связывается с кислородом и осуществляет доставку этого незаменимого для жизни вещества из легких к различным тканям.

Наиболее распространена та форма анемии, которая связана с недостатком железа в организме (железодефицитная анемия). Нехватка железа может возникнуть из-за продолжительной потери крови (при обильных менструациях, при желудочных кровотечениях), плохого усвоения железа желудком и кишечником, повышения расхода железа при беременности, кормлении грудью, в период активного роста детей, при половом созревании, развитии опухолей.

У людей среднего и пожилого возраста часто наблюдается анемия, связанная с дефицитом витамина B₁₂ и фолиевой кислоты. Этот дефицит развивается из-за возрастного нарушения функций слизистой оболочки желудка.

При этой форме анемии нарушается созревание эритроцитов, потому что для их образования как раз и необходим витамин B₁₂. Содержание железа и гемоглобина в эритроцитах остается нормальным.

Существует еще один вид анемии - гемолитическая анемия. Она возникает при повышенном разрушении эритроцитов. Чрезмерное разрушение эритроцитов может передаваться по наследству, но может быть и приобретенным - в результате отравлений ядами, заболеваний селезенки, дефицита витамина E, способствующего долгой жизни эритроцитов.

Разрушение эритроцитов сопровождается пожелтением кожи и слизистых оболочек, повышением температуры. Если вы заметите у себя сочетание этих симптомов, обращайтесь к врачу: лабораторный анализ

поможет определить, не заболели ли вы гемолитической анемией.

Любой вид анемии проявляется вначале в том, что больной быстрее утомляется от обычной работы. У него начинают ломаться ногти, становятся хрупкими и выпадают волосы. Перед глазами мелькают мушки, возникают головные боли, кожа становится сухой и бледной.

Для анемии, связанной с дефицитом витамина B₁₂, характерно еще и чувство жжения языка. Вдобавок проявляются симптомы поражения нервной системы - по телу ползают мурашки, походка становится неуверенной, а кожа - нечувствительной к внешним раздражениям.

Но и обычное малокровие (анемия от недостатка железа) приводит к таким неприятным последствиям, как разрушение волос и ногтей, общая слабость и вялость.

Чтобы вовремя вылечиться от анемии, нужно прежде всего выявить внутренние кровотечения, а если их нет, то позаботиться, чтобы организму хватало железа, фолиевой кислоты, витамина B₁₂.

Во время беременности и кормления грудью матерям необходимо питаться продуктами с высоким содержанием железа. Лучше всего если это будут печень, шпинат, чечевица, петрушка, яичный желток, какао, миндаль, лесные орехи. Если ваша пища насыщена железом, но организм по-прежнему не удовлетворяет своей потребности в этом элементе, вам необходимо принимать лекарства, которые назначит врач.

Анимию, связанную с недостатком витамина B₁₂, лечат инъекциями этого витамина. При обнаружении глистов с ними обычно борются назначением препарата фенасал.

© «Потребитель».



МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА: ПРОПАСТЬ СОКРАЩАЕТСЯ

Несмотря на все новейшие достижения, медицина пока бессильна стереть существующее различие между показателями средней продолжительности жизни мужчин и женщин.

«Женщины переживают мужчин, несмотря на свою подверженность таким хроническим заболеваниям, как артрит, депрессия или расстройства иммунной системы. Конечно, болезни, характерные для женщин, делают их жизнь несчастной, но они, по крайней мере, не смертельны», - говорит специалист из Института женских исследований и образования Анне Стоун. Мужчины же, по ее словам, чаще страдают от различных внезапных проблем, таких как сердечные приступы, нередко приводящие к летальному исходу.

Существенную роль в сокращении продолжительности жизни мужчин может, в частности,

играть гормон тестостерон. Предназначенный природой изначально для того, чтобы вооружить мужской пол мощным источником силы, актуальным для выживания в каменном веке, он способен действовать настолько интенсивно, что приводит в состояние хаоса сердечно-сосудистую систему. Этот мужской гормон может причинить вред иммунной системе, снижая сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Напротив, женский гормон эстроген не только укрепляет иммунную систему, но также защищает сердце, кости, мозг и кровяные сосуды.

Как отмечают ученые, сейчас «пропасть» между уровнями продолжительности жизни обоих полов начала все-таки слегка сокращаться. Правда, объяснение неутешительное: поведение современных женщин стало подобным мужскому. В частности, дамы стали больше курить и пить, уничтожая, таким образом, свои «биологические козыри».



ТЕСТ

Как узнать, имеете ли вы риск психического нападения, точнее, какова ваша психическая сопротивляемость? Иначе говоря, каковы ваши шансы попасть или не попасть в число «зомби» - людей, послушных воле тайного повелителя?

1. Как вы относитесь к необходимости кому-то подчиняться?

а) всю жизнь подчиняюсь: в школе - учителям, дома - родителям, на улице - приятелям, в армии - сержанту, на работе - начальнику - 1 балл.

б) признаю необходимость разумной дисциплины, но не признаю бездумного послушания - 3 балла

в) я сам себе голова, для меня авторитетов не существует - 5 баллов

г) никакого общества не может быть без подчинения одних другим, например, мое назначение - повелевать - 7 баллов;

2. Как вы воспринимаете «мнение большинства»?

а) привык ходить в строю. Мама говорила: надо делать уроки - делал. Жена говорит: надо идти в гости - иду. Шеф говорит: надо остаться на работе сверхурочно - остаюсь - 1 балл.

б) все зависит от моих принципов и желаний, например, если друзья предложат «очистить» коммерческий ларек, то я с ними не пойду, а если позовут на рыбалку, поступлю по настроению - 3 балла;

в) я по натуре - «волк-одиночка», компании - это не для меня - 5 баллов;

г) люблю компании и совместные мероприятия, тем более что в конечном счете все принимают мою программу - 7 баллов.

3. Как вы воспринимаете материалы на политические темы в прессе, на телевидении?

ЗОМБИ ПОСЛУШЕН ТАЙНОМУ ПОВЕЛИТЕЛЮ

того же вдалбливает какую-то мысль в подсознание, - 7 баллов.

6. Как вы относитесь ко всякого рода подначкам и розыгрышам?

а) вероятно, становлюсь жертвой хохмачей, а у меня самого такие шутки почему-то не получаются - 1 балл;

б) не вижу в этом ничего плохого, ценю остроумный «прикол» и не обижаюсь, если разыграют меня - 3 балла;

в) это полнейший идиотизм! Сам этим не занимаюсь, и меня на «рупь двадцать» не купишь - 5 баллов;

г) очень люблю подшутить над кем-нибудь, но, к сожалению, далеко не все люди блещут остроумием - 7 баллов.

Итак, налицо четыре типа психической сопротивляемости:

1-й тип: 6-12 баллов. Вы, к сожалению, самый подходящий объект для психического нападения, иначе говоря, чтобы стать «зомби», вы привыкли действовать по команде, поэтому легко подчиняетесь и чужой воле...

2-й тип: 13-29 баллов. Вас можно поздравить: вы уравновешенный человек с крепкой психикой и не так-то легко поддаетесь постороннему влиянию. Погребается мощная «психотронная» бомба, чтобы превратить вас в «зомби». Но и в этом случае будете сопротивляться до конца.

3-й тип: 30-38 баллов. Вам кажется, что вы очень сильная личность, прак-

тически невнушаемая, казалось бы, не подчиняющаяся никаким влияниям. Думаем, что огорчим вас. Вы можете стать жертвой психического нападения, даже не заметив этого! Ведь вы все делаете по своей воле, но не осознавая того, как она формируется. Вам нет смысла внушать совершить тот или иной поступок - достаточно внушить (или, что то же самое, - логически доказать), что вы сами собирались это сделать. Тогда вы будете это делать, не подозревая, что это решение вашего более изощренного партнера.

4-й тип: 39-42 балла. Несчастный вы человек! Нет, вы не станете «зомби». Вы сами смотрите на всех, как на людей, подчиненных вашей воле. По существу, вы, может быть, того не осознавая, являетесь «энергетическим вампиром» или наносите людям «порчу». Но вы и не супермен. Ведь не становясь марионеткой в чужих руках, вы рискуете стать марионеткой собственных страстей и чудовищного себялюбия. Такие люди плохо кончают, если не начнут совершенствовать себя...

ПОЗНАЙ СЕБЯ

ДЫШИ, КАК ЙОГ, -

ДЫШИ, КАК ЙОГ, - И БУДЬ ЗДОРОВ

В соответствии с новыми исследованиями, опубликованными в британском медицинском журнале, регулярные занятия йогой способны значительно улучшать самочувствие. Президент Бостонского медицинского института доктор Герберт Бенсон говорит, что за последние тридцать лет накопилось достаточное количество подтверждений того, что упражнения с дыханием, заимствованные из йоги, действительно укрепляют здоровье.

Группе людей, ранее не знакомых с основами йоги, было дано задание - на протяжении некоторого времени регулярно прочитывать специальные тексты из йоги. В результате у большинства стабилизировалось кровяное давление, улучшилось общее самочувствие и настроение.

Доктор Лучиано Бернарди из Университета Павии в Италии считает, что влияние дыхания на самочувствие закономерно. Он

объясняет это тем, что в нашем организме все процессы - циклические, сердце и сосуды работают как насос, прогоняя кровь по большому и малому кругу кровообращения. Правильное дыхание, установившееся во время чтения мантр, позволяет оптимизировать частоту сердцебиения, что в свою очередь благоприятно сказывается на остальных процессах, протекающих в организме.

Россия-Он-Лайн.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ

Американка Габи Вернофф, которой была проведена операция по искусственному оплодотворению спермой ее умершего мужа, родила прелестную девочку.

Об этом небывалом в истории человечества прецеденте сообщил руководитель эксперимента Кэппи Ротман, специалист в области репродуктивной медицины.

Сохранившийся в организме 30-летнего Брюса Верноффа, скончавшегося внезапно вследствие аллергической реакции, микроскопический образец спермы был взят и помещен на хранение врачам-урологам по просьбе безутешной вдовы спустя 30 часов после констатации его смерти. Оплодотворение было проведено через 15 месяцев, и, когда все «подводные камни», способные нарушить ход эксперимента, были благополучно обойдены, на свет появилось крошечное создание, жизнь которого зародилась уже после смерти отца.

Впервые операции с умершим организмом привели к рождению другого, заявил Ротман. Нет ничего необычного в том, что мужчина консервирует свою сперму, зная, что он болен или умирает, и рождает ребенка. Однако реализация подобного решения уже после смерти - уникальное событие.

5 баллов; г) люблю компании и совместные мероприятия, тем более что в конечном счете все принимают мою программу - 7 баллов.

3. Как вы воспринимаете материалы на политические темы в прессе, на телевидении?

а) очень трудно разобраться: одни говорят - одно, другие - другое - 1 балл;

б) журналисты такие же люди, как и я; к любой телепередаче нужно подходить с позиций здравого смысла - 3 балла;

в) и в прессе и по телевизору - сплошное вранье; кое-кто, правда, пишет и говорит по делу - так же, как и я думаю, а остальные просто треплют языком - 5 баллов;

г) с интересом слежу за работой журналистов, как они манипулируют общественным мнением, - интересен сам процесс, умение направить тысячи людей туда, куда тебе хочется - 7 баллов.

4. В последнее время развелось множество целителей, которые предлагают вам помочь бросить пить и курить, избавиться от лишнего веса и т.п. Ваше к этому отношение?

а) если мне порекомендуют действительно знающего специалиста, то с удовольствием воспользуюсь его помощью - 1 балл.

б) думаю, дело не столько в экстрасенсорных способностях целителя, сколько в моей собственной силе воли - 3 балла;

в) все они шарлатаны, впрочем, и «официальные» врачи не лучше - 5 баллов;

г) люди нашли неплохой способ без особого труда делать деньги - 7 баллов.

5. Влияет ли на вашу жизнь реклама?

а) конечно! А как иначе узнать, какие товары покупать, куда деньги вложить и так далее? - 1 балл;

б) по большей части она меня раздражает, иногда, впрочем, что-то подсказывает, но в любом случае ориентируюсь прежде всего на собственный вкус - 3 балла;

в) реклама все врет! И зачем она мне? Если я хочу «Баунти», то и куплю «Баунти», пусть даже все вокруг кричат, что «Сникерс» полон орехов - 5 баллов;

г) интересно, как часто надоедливое повторение одного и

того же сообщения, чтобы превратить вас в «зомби». Но и в этом случае будете сопротивляться до конца.

3-й тип: 30-38 баллов.

Вам кажется, что вы очень сильная личность, прак-

ТАМ, ГДЕ ПРОХОДИТ ЛЭП

Исследования, проведенные шведскими врачами из Каролинского института, показали, что длительное воздействие сильных ЭМП вызывает у человека проблемы с репродукцией, повышает склонность к депрессиям и даже самоубийствам и увеличивает вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний и раковых опухолей.

Эти выводы были сделаны на основе изучения здоровья членов нескольких тысяч американских, английских и шведских семей, проживающих рядом с ЛЭП. Объяснить связь между электромагнитными полями и болезнями несложно - ведь все биохимические процессы в клетках так или иначе зависят от электрохимических свойств участвующих в них молекул и ионов. Тем не менее, более точные механизмы этой связи остаются загадкой для ученых. Согласно одной из теорий, ЛЭП ионизируют пролетающие рядом пылевые частицы, которые затем попадают человеку в легкие и передают свои заряды клеткам, нарушая их функции. Не исключается и прямое воздействие ЭМП на организм.

В общем, несмотря на жесточайшие международные нормы, регламентирующие процессы выработки, передачи и использования электроэнергии, человечество так и не смогло справиться с «обратной стороной медали» этого восьмого чуда света. Создав защиту от электроударов, люди совсем забыли о том, что слабое, но продолжительное воздействие какого-либо фактора тоже может убить...

© «Медицинский вестник».

№ 6, февраль 2002 года

ЗВЕЗДЫ
СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

12 ФЕВРАЛЯ, ВТОРНИК

Новолуние. Отличный день для начала любых новых дел. Рекомендуется медитировать на самые слабые части вашего организма, представляя их очищение и оздоровление, чтобы создать мощные позитивные мыслеформы. Сны могут сбываться.

13 ФЕВРАЛЯ, СРЕДА

Сегодня повышается чувствительность лимфатической системы, могут воспаляться лимфоузлы. Подходящий день для чистки кишечника. Можно принимать сильнодействующие гормональные препараты. Не рекомендуется мясо, категорически запрещен алкоголь. Сны имеют значение.

14 ФЕВРАЛЯ, ЧЕТВЕРГ

Рекомендуется обратить внимание на состояние ног (от коленей до ступней). Повышается вероятность «заработать» опрелость, натертость или воспаление. Противопоказано голодание, полезны интенсивные физические нагрузки. Рекомендуется лечение зубов.

15 ФЕВРАЛЯ, ПЯТНИЦА

Малоудачный день, неподходящий для новых серьезных дел. Чувствительные люди могут реагировать на перепады давления и смену погоды. Возможны приступы беспричинной раздражительности или сонливости. Сны предвещают не имеют.

16 ФЕВРАЛЯ, СУББОТА

Полнолуние. Хороший день для завершения дел, связанных с финансами, здоровьем, любовью.

По просьбам наших читателей начинаем публикацию словаря наиболее часто употребляемых медицинских терминов.

АБАЗИЯ - потеря способности ходить, большей частью при заболеваниях нервной системы.

АБДОМИНАЛЬНЫЙ - брюшной.

АБОРТИВНЫЙ - недоношенный, преждевременно родившийся - приостанавливающий развитие какого-либо процесса, обрывающий течение болезни.

АБСОРБЦИЯ - поглощение вещества из раствора или смеси твердым телом или жидкостью; в отличие от адсорбции происходит во всем объеме поглотителя (абсорбента).

АБСТИНЕНЦИЯ - 1) полное воздержание от употребления спиртных напитков, табака; 2) половое воздержание; 3) особое физическое или психическое состояние алкоголиков и наркоманов после внезапного и полного прекращения употребления ими алкоголя или привычного наркотика.

АБСЦЕСС - отход, удаление, гнойник, нарыв, ограниченное скопление гноя в тканях или органах.

АВИТАМИНОЗ - болезни, возникающие из-за отсутствия в пище жизненно важных веществ (витаминов).

АВТОПЛАСТИКА - пересадка оперируемому его собственной ткани (напр., кожи, кости).

АГНОЗИЯ - нарушение процессов узнавания предметов, явлений при ясном сознании или незначительном нарушении элементарной чувствительности (зрения, слуха, осязания, вкуса, обоняния) вследствие поражения коры головного мозга.

АГРАНУЛОЦИТОЗ - резкое уменьшение в крови зернистых лейкоцитов.

АГРАФИЯ - расстройство или полная потеря способности к письму при сохранении двигательной функции рук; наблюдается при некоторых заболеваниях головного мозга.

АДАМАНТИНОМА - опухоль зубного происхождения.

А Д Е -

НИТ - воспаление желез - воспаление лимфатических узлов (которые раньше неправильно назывались лимфатическими железами).

АДАПТАЦИЯ - приспособление строения и функций организмов к условиям существования.

АДЕНОВИРУСЫ - группа вирусов, вызывающих ряд заболеваний человека: острый катар дыхательных путей, конъюнктивиты, энтероколиты, некоторые

виды воспаления легких; первоначально были выделены из аденоидов.

АДЕНОИДЫ - опухолевидное разрастание лимфаденоидной ткани носоглотки.

АДЕНОМА - доброкачественная опухоль, возникающая в тканях различных желез (молочной, предстательной, гипофиза и т.д.).



ВОТ ЭТО ДА!

ЛЕКАРСТВА
ОПАСНЫЕ
ДЛЯ ЖИЗНИ

Резкий рост цен на лекарства привел к тому, что на российском рынке стали появляться подделки. За последнее время из аптек были

там импортеров, только зарубежных препаратов за год подделывается на 10 млн. долл. В Россию они попадают из подпольных цехов в Польше и Болгарии. Причем чаще всего подделываются дорогие антибиотики и кровезаменители.

ПЕРВЫЙ
СИНУЛИНТ
РОССИИ

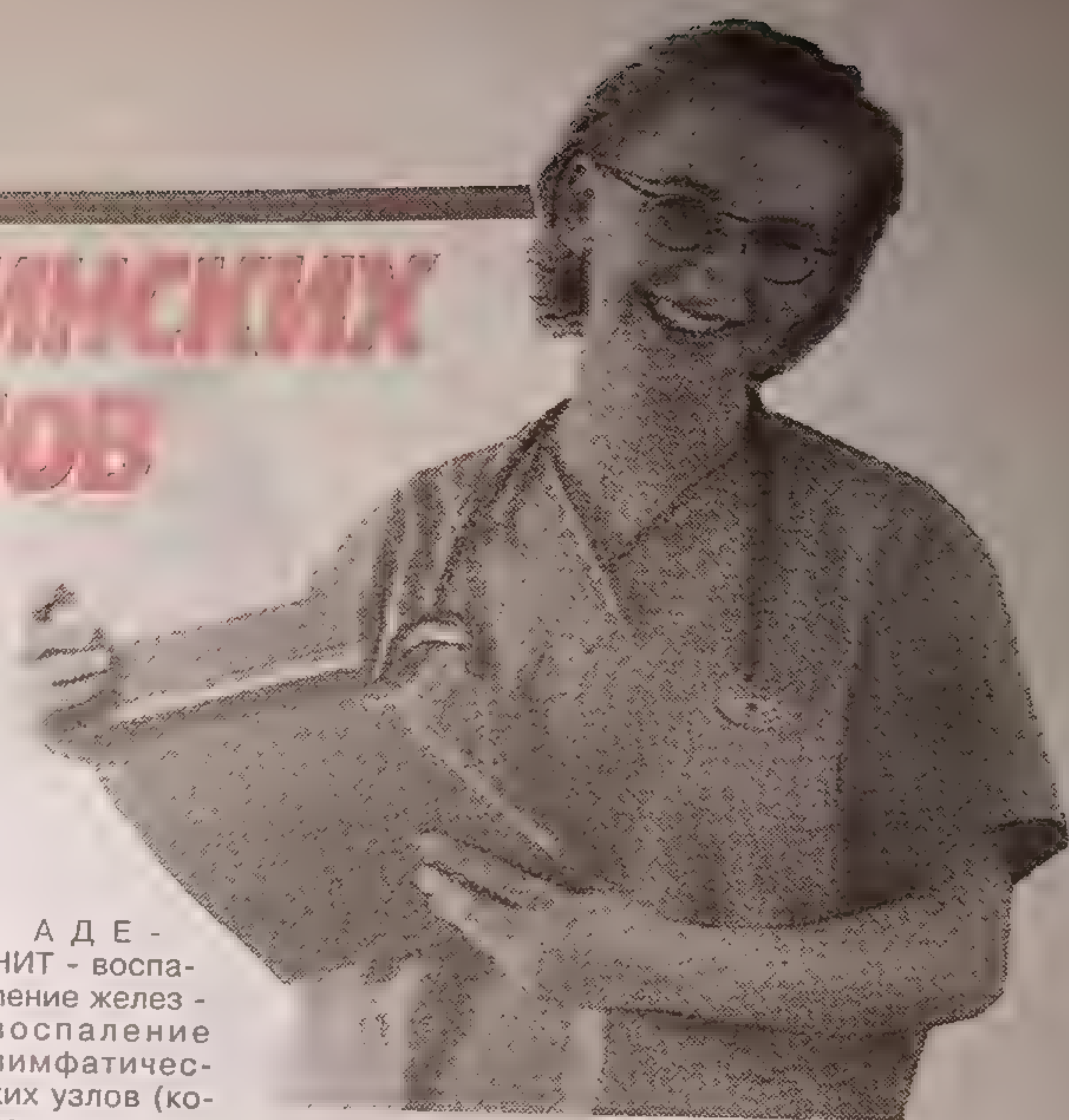
В Великом Новгороде

участкового по мелочам», «не помнили телефонный номер поликлиники» и чтобы просто «было с кем пообщаться». Сейчас врачи пытаются добиться от мэрии постановления, которое вводило бы для таких людей штрафные санкции: один только вышеупомянутый «рекордсмен» по приблизительным оценкам нанес им ущерб в размере 70 тысяч рублей.

РИА «Новости»

СТЕРИЛЬНАЯ

ИММУНИТЕТ



Сны значения не имеют.

16 ФЕВРАЛЯ, СУББОТА

Обратите внимание на состояние зубов и нижней челюсти, однако от посещения стоматолога сегодня лучше отказаться. Избегайте слишком твердой пищи, фруктов с мелкими зернышками и костистой рыбы. Рекомендованы физические упражнения, направленные на тренировку подвижности суставов, развитие координации движений.

17 ФЕВРАЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Сохраняется высокая чувствительность головы и лица. Не лучший день для пластических операций, сильнодействующих косметических процедур (особенно с применением гормональных препаратов). Благоприятна чистка верхних дыхательных путей и легких.

18 ФЕВРАЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Уязвимо горло. На сегодня желательно отказаться от мороженого и холодного пива. Рекомендуется поменьше говорить и петь. Можно работать над коррекцией речи, лечить заикание. Благоприятны хирургические операции. Сны имеют значение.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ◆ Гломерулонефрит
- ◆ Усталость глаз
- ◆ Грыжа
- ◆ Трава для щитовидки
- ◆ Пробуем увеличить грудь

Русская кухня

Салат «Хризантема»

2 небольшие луковицы, 2 моркови, 2 яблока, 3 яйца, 100 г любого сыра, майонез и сметана.

Лук нарезать кольцами и залить кипятком на 5 минут. В салатницу, лучше плоскую, положить на дно лук, посолить и полить майонезом. Яблоки очистить, потереть на крупной терке и выложить на предварительно нарезанные яйца. Полить сметаной. Если нет сметаны, можно весь салат делать с майонезом. Морковь потереть на мелкой терке, немного посыпать сахаром. Сверху - натертый на крупной терке сыр. На середину тарелки насыпать желток вареного яйца. Салат поставить на 1 час в холодильник (можно и дольше).

Мелко нарезанную головку лука обжарить. Натертую на крупной терке морковь, нашинкованную белокочанную капусту, цветную капусту (разобранную на соцветия), стручковую фасоль (все это вместе или в любых сочетаниях) припустить с жиром или сварить в подсоленной воде. Смазать маслом дно сковороды или сотейника, положить слой молотого или очень мелко нарубленного любого мяса, затем - слой овощей и слой мяса, налить чашку горячей воды (примерно на полкилограмма мяса), посолить и запечь в духовке. Подавать на стол в той же посуде, посыпать зеленью.

ДЛЯ ЖИЗНИ

Резкий рост цен на лекарства привел к тому, что на российском рынке стали появляться подделки. За последнее время из аптек были изъяты отечественный «рибоксин» (в коробках с препаратом для кардиологических больных лежали таблетки глюкозы), кровезамещающий раствор «полиглюкин» и «гемодез» (в бутылках оказался раствор поваренной соли), поддельный антибиотик «ампициллин».

Из импортных лекарств были обнаружены поддельные средства для лечения язвы желудка «гиста» и крем для лечения кожных заболеваний «лоринден». По подсче-

ПЕРВЫЙ СИМУЛЯНТ РОССИИ

В Великом Новгороде выявлен самый, наверное, мнимый больной нашей необъятной родины. Этот человек вызывал «неотложку» 241 раз за последний год, и из этих вызовов только один оказался оправданным.

Главный врач городской «Скорой помощи» Изяслав Шульман, для которого проблема ложных вызовов является одной из главных, поделился и данными опроса, проведенного среди жителей. Оказалось, что большинство таких «пациентов» вызывали «скорую», чтобы «не беспокоить

ным оценкам нанес им ущерб в размере 70 тысяч рублей.
РИА «Новости».

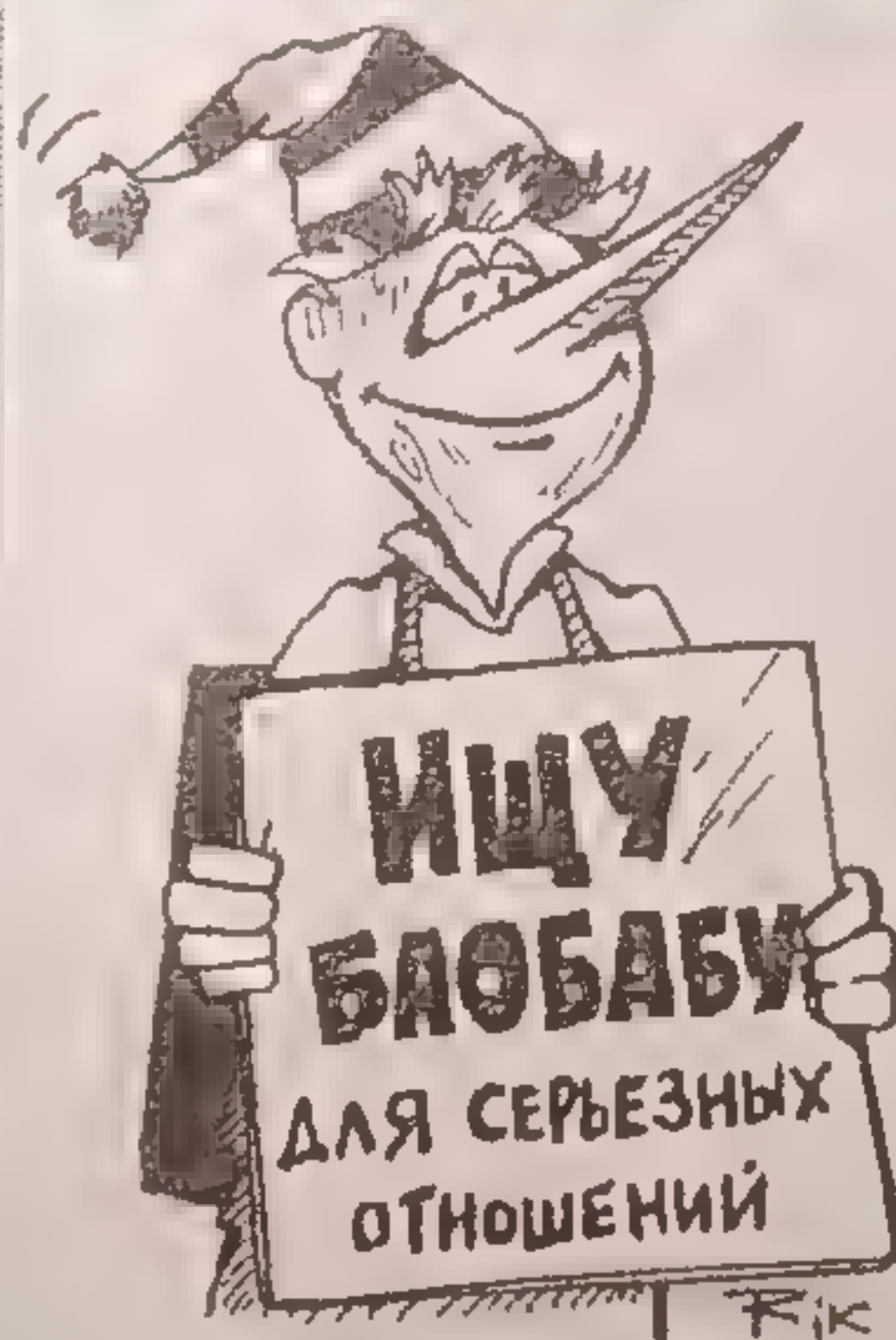
СТЕРИЛЬНАЯ ЧИСТОТА

Слишком чистый дом таит угрозу своим обитателям. В нем можно и заболеть.

К такому выводу пришли исследователи из французского Лиона. Согласно их наблюдениям, в таких домах люди длительное время не соприкасаются с бактериями, обеспечивающими иммунитет против ряда болезней. А потому каждая из них может привести к тяжелым последствиям.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ВОЗВРАЩАЙТЕ МЯСА НА 10 КОПЕЕК...



- Дедушка, большое спасибо за трубу, которую ты мне подарил.

- Да не за что, стоит-то она всего рубль.

- Зато папа каждое утро дает мне десять рублей, чтобы я не дудел.

- Почему опять борщ без мяса?

- Не знаю. Я варила точно по кулинарной книге, которая осталась от твоей бабушки.

- И что там написано?

- «Возьмите мяса на 10 копеек...»

- Почему ты до сих пор не женился?

- Я искал идеальную женщину.

- Нашел?

- Нашел. Но выяснилось, что она ищет идеального мужчину.

- Почему ты не женился на той девушке, с которой ты проводил все вечера?

- А с кем стал бы я тогда проводить все вечера?

- Доктор, вы мне назначили строгую диету, чтобы я не страдала от лишнего веса. Однако я вижу, что вы тоже толстый человек. Почему же вы сами не используете эту диету?

- Потому что вы, мадам, страдаете от лишнего веса, а я, мадам, от него не страдаю.

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
E-mail: reklama@idnp.ru
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье»
№6 (219), февраль 2002 г.
Адрес редакции: 603126,
Нижний Новгород,
ул. Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор
В.В. ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 4 февраля 2002 года
в 16 часов (по графику - в 16 часов).
Отпечатано в ФГУИП «Нижполиграф»
Н. Новгород, ул. Варварская, 32.
Тираж 22723. Заказ № 1078006.
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс
51309

КАК ЖИТЬ С ГРЫЖЕЙ
ДЕРЕВЕНСКОМУ ЧЕЛОВЕКУ?

2 стр.

КАЛЕНДАРЬ ПРАВОСЛАВНЫХ
ПОСТОВ И ПРАЗДНИКОВ

7 стр.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№7 (220) февраль 2002 г.



ВНИМАНИЕ:
КОНКУРС!

ПОСМОТРИМ
ВМЕСТЕ?

Быстро летит время, дорогие друзья-читатели. Не успеешь оглянуться, отсвистит-отметелит февраль, «отбарабанит» каплейю март, а там и апрель со своим радостным началом - Днем смеха. Чтоб отпраздновать этот день достойно, мы решили подготовиться к нему заранее.

Не без вашей помощи, конечно.

И поэтому решили объявить очередной читательский конкурс.

Условия такие.

Предлагаем придумать забавное четверостишие (или частушку - называйте как хотите) на рекламно-оздоровительную тематику.

Например:

У тебя проблема с кожей?
Это, право, не беда.
Позвони, и мы поможем
С ней расстаться навсегда!

«Рекламировать» можно любые медицинские услуги, лекарственные травы и препараты, и т.д. и т.п. Надеемся, вскоре редакционный «порт-



РЕЦЕПТ

ИЗ КОНВЕРТА

РОДНИКОВАЯ ВОДА
ПРОТЯЖИТЕ СЕБЕ

Я - коренная сельская жительница. У меня хорошая семья: муж, дочь, двое внучат. Почти все каникулы внуки проводят у нас. В последнее время я стала замечать, что у них что-то неладно со зрением. Внучка телевизор смотрит близко и все время щурится. Внук тоже говорит, что вдаль видит плохо. И это в их-то возрасте - 13 и 15 лет! Конечно, это проблема городов. Посмотрите, как ограничен круг вашего зрения. И дома, и на работе - взгляд упирается в четыре стены. То ли дело у нас. Есть где взгляду разгуляться - поля, просторы. Недаром подмечено, что деревенские жители имеют хорошее зрение даже в старости. Моя мама, например, в 90 лет сама нитку в иголку вставляла и читала без очков. Мне самой 69 лет, и я прекрасно вижу.

Я вот решила помочь своим внукам, тем более что помню давнишний совет еще своей бабушки. А делала она так.

1-й день. Наливала в таз холодной родниковой (не поленились, привезите именно родниковую воду). Опускала лицо на 10-15 сек. в воду и открывала глаза. Затем с полминуты отдыхала и повторяла примерно до 10 раз. На 2-й день она чередовала воду комнатной температуры с очень холодной. А на 3-й день с «комнатной» водой добавляла стакан охлажденного отвара укропа. Но всегда заканчивала процедуру холодной водой. И так в течение 10 дней. Потом делала несколько дней

У тебя проблема с кожей?
Это, право, не беда.
Позвони, и мы поможем
С ней расстаться навсегда!

«Рекламировать» можно любые медицинские услуги, лекарственные травы и препараты, и т.д. и т.п.

Надеемся, вскоре редакционный «портфель» пополнится вашими сочинениями. Удачные, смешные частушки будем публиковать сразу, как только получим письмо, а итоги подведем 1 апреля. Поэтому ваши частушки мы должны получить до 14 марта.

Не опоздайте! Победители (за I, II, III место) будут награждены призами - полезными книгами и справочниками на оздоровительную тематику. Ждем ваших писем, друзья!

давнишний совет еще своей бабушки. А делала она так 1-й день. Наливала в таз холодной родниковой (не поленились, привезите именно родниковую воду). Опускала лицо на 10-15 сек. в воду и открывала глаза. Затем с полминуты отдыхала и повторяла примерно до 10 раз. На 2-й день она чередовала воду комнатной температуры с очень холодной. А в тазик с «комнатной» водой добавляла стакан охлажденной водой. И укропа. Но всегда заканчивала процедуру холодной водой. И так в течение 10 дней. Потом делала несколько дней перерыв и повторяла. Как видите, рецепт очень простой и доступный. Хотя молодежи лень заниматься такими процедурами, да и недоверчиво они к ним относятся. Своих я просто уговорами заставила все это проделать. При медосмотре в школе врачи отметили улучшение зрения, а сами внучата говорят, что после процедуры даже самочувствие совсем другое.

Так что попробуйте и вы помочь своим близким и себе.
**Валентина Семеновна,
Богородский район, Нижегородская обл.**

В НОМЕРЕ:

Читая анкету. Алкоголизм	Стр. 2
Щитовидка и травы Дисбактериоз Энцефалопатия	Стр. 3
Гломерулонефрит Аденома	Стр. 4
Пырей Управа на камни	Стр. 5
Грудь заботу любит Не едим соль. И худеем	Стр. 6
Календарь православных постов и праздников	Стр. 7

СМЕХОТЕРАПИЯ

ЗАЖМУРИВАЮСЬ И КУРЮ...

Двое разговаривают. Один - другому:
- Слушай, такой классный экстрасенс такое со мной сделал, я теперь на сигареты не могу смотреть!
- Ну и что?
- Зажмуриваюсь и курю.

Жена частного дантиста обращается к супругу:
- Заплатил ли, наконец, Морелли за челюсть, которую ты ему сделал?

- Да вот уже третий месяц пошел, как он все собирается заплатить.
- Сходил бы к нему, да пристыдил его.

Очень скоро дантист возвращается домой. По его несчастному виду жена определяет:
- Он, конечно, так и не заплатил тебе...

- Если бы только этим дело кончилось! Этот мерзавец укусил меня за руку моими же зубами.



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ФЕВРАЛЯ

12, вторник (с 15.00 до 17.00)
18, понедельник (с 7.00 до 10.00)
23, воскресенье (с 20.00 до 24.00)
27, среда (с 20.00 до 23.00)



ЧИТАЯ
АНКЕТУ

ДАВАЙТЕ СПОРИТЬ, ЧТОБ НАЙТИ ИСТИНУ

Очень приятно видеть в анкетах дельные предложения. К сожалению, большинство анкет вернулось с пустыми графами после вопроса «Какие темы упущены в газете?» или же многие написали «все нормально».

Большая группа читателей считает, что им не хватает информации о том заболевании, которое их беспокоит. Эти просьбы мы берем на контроль и постепенно будем их выполнять.

Однако есть пожелания, которые мы посчитали очень ценными.

Н.А.Ягжова из п.Мухтолово Ардатовского района Нижегородской области предложила публиковать рисунки растений, о которых рассказываем. Начали это делать и будем продолжать впредь.

Понравилось (и мы сразу за него ухватились) предложение **В.В.Блохина** из Н.Новгорода вместо раздела «Найди свою фамилию» печатать словарь медицинских терминов. Действительно, такая информация ценна и, кроме того, ее нелегко найти. Знаем, как необходимы эти сведения, поскольку мы без конца обращаемся к словарям и энциклопедиям.

Т.В.Климова из Пермской области просит вовремя (заблаговременно) подсказывать, когда составлять те или иные лекарственные растения. Обязательно это сделаем.

Приведем почти полностью дополнения к анкете читательницы из г.Сергача Нижегородской области, которая не указала свою фамилию:

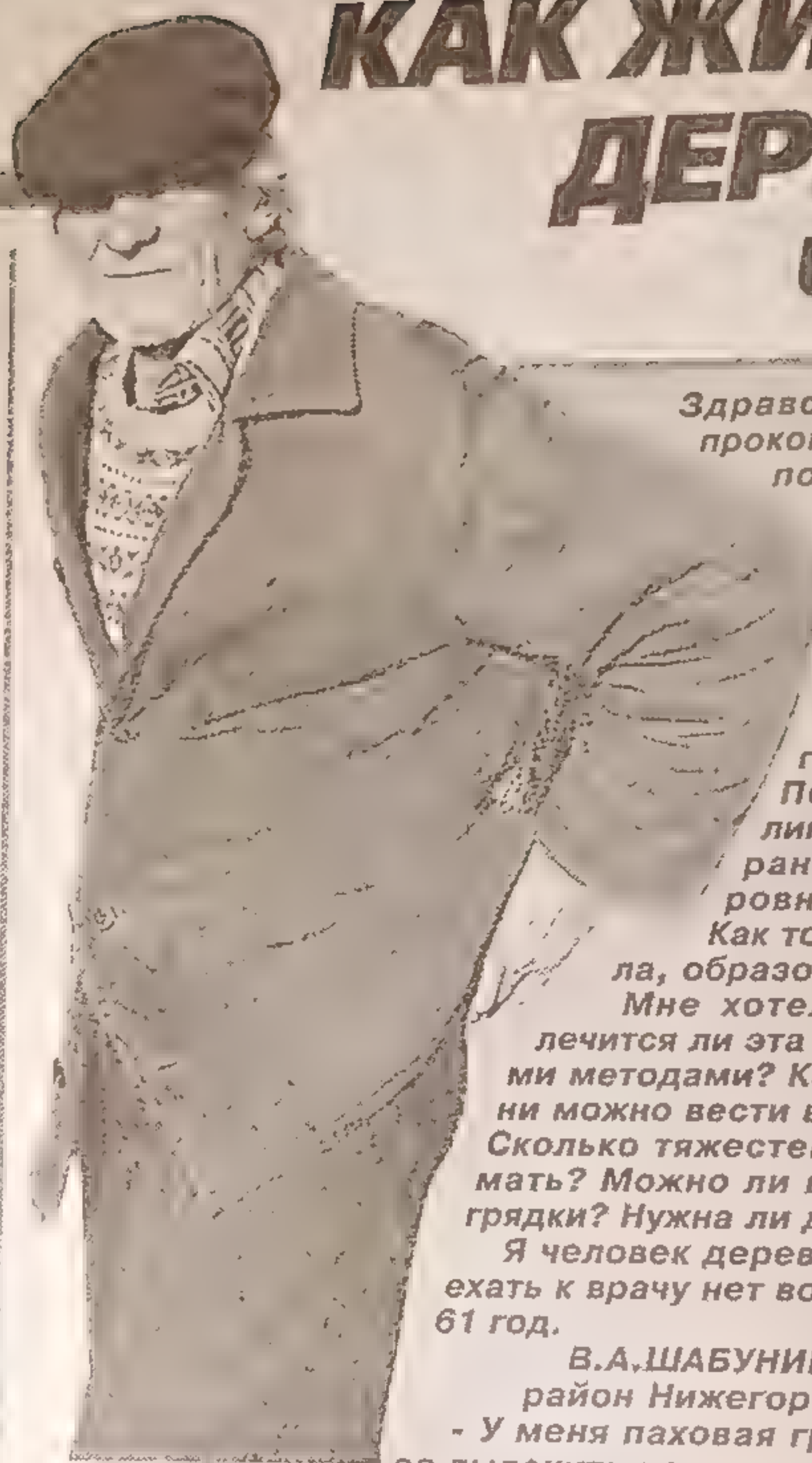
«Газета стала более информативной и... более скучной. Раньше было больше живого общения, больше читательских писем, а сейчас читательскому письму стало трудно пробиться на страницы. Очень обидно, что газета стала более сухой».

Возродите прекрасную рубрику «Вопрос - ответ». Очень интересной была бы рубрика об альтернативной нетрадиционной медицине. Очень мне нравилась рубрика о духовном возрождении человека «Дорога к храму». Думаю, весьма кстати была бы рубрика «Отклик», где сами читатели могли бы высказываться по поводу тех или иных опубликованных материалов».

Отличные замечания! «Вопрос - ответ» обязательно восприняет духом, а вот по поводу читательского отклика на уже опубликованное есть встречное предложение: пишите! Мы с удовольствием напечатаем и критические слова по поводу того или иного метода, и дополнения, если, на ваш взгляд, не все сказано в статье или какие-то важные моменты упущены. Мы с удовольствием ввяжемся в дискуссию об альтернативной нетрадиционной медицине.

Ведь сейчас наши читатели

КАК ЖИТЬ С ГРЫЖЕЙ ДЕРЕВЕНСКОМУ ЧЕЛОВЕКУ?



Здравствуйте! Хочу проконсультироваться по поводу послеоперационной грыжи. Два с половиной года назад мне была сделана операция по поводу гнойного аппендицита. После чего был лигатурный свищ и рана не заживала ровно 10 месяцев. Как только рана зажила, образовалась грыжа.

Мне хотелось бы знать, лечится ли эта грыжа народными методами? Какой образ жизни можно вести в смысле труда? Сколько тяжестей можно поднимать? Можно ли в наклон полоть грядки? Нужна ли диета? Я человек деревенский, в район ехать к врачу нет возможности. Мне 61 год.

В.А.ШАБУНИНА, Богородский район Нижегородской области.
- У меня паховая грыжа. Можно ли ее вылечить народными средствами?
И.В.ПЕТРЕНКО, г.Энгельс.

Постоперационная грыжа - частое явление: в среднем у каждого десятого прооперированного, а у людей старше 60 - чуть ли не у каждого второго. Основная причина такого явления - раневая инфекция. Это буквально бич хирургов.

Гнойно-воспалительные процессы в послеоперационной ране возникают от патогенной микрофлоры, которая в постоперационном рубце сохраняется 6-8, а иногда и 12 месяцев. Лигатурные сви-

щи при этом - обычное явление.

Чтобы предотвратить возникновение послеоперационной грыжи, врачи рекомендуют носить специальный бандаж.

Впрочем, и он не всегда помогает, ведь грыжа в данном случае - это расхождение внутренних швов. Как правило, такие грыжи не вправляются и устраняются только оперативно из-за того, что внутри образовалось много спаек.

В народной медицине есть

несколько рецептов, попробуйте их применить, вдруг вам поможет.

3 чайные ложки цветков василька заварить кипятком (0,5 литра) и пить по 2 чашки в день - утром и вечером до еды.

Можно прикладывать к грыже:

- круглый магнит на 15-20 минут 2 раза в день;
- медную пластинку (можно приклеить надолго);
- аппликации из глины - прикладывать лепешку величиной в ладонь 2 раза в день на 1-2 часа;
- печеную луковицу приклеить на ночь лейкопластырем;
- компресс из полыни: 1 ст. ложку измельченной полыни залить 1 стаканом холодной воды, прокипятить 15 минут под крышкой, охладить, чтоб не было горячо, процедить через марлечку, и то, что осталось в марлечке, положить на грыжу. Держать под пленкой и утеплением 20-30 минут.

Разумеется, врачи в народные методы лечения грыжи не верят, а предупреждают об опасности ущемления грыжи при физических нагрузках. При этом не рекомендуют носить тяжести больше 3-5 кг, запрещают выполнять тяжелую работу типа колки дров, при которой возникает внутрибрюшное напряжение. Даже длительная ходьба не желательна, поэтому, конечно, прополку грядок вам придется вести очень осторожно, понемногу.

А вот насчет диеты никаких особых ограничений нет. Единственное, не допускайте запоров, чтобы не тужиться сильно при посещении туалета.

Фото Александра ВАХРОМЕЕВА.



БЕСЕДЫ
НАРКОЛОГА

ПО-ХОРОШЕМУ

менно) подсказывать, когда заготавливать те или иные лекарственные растения. Обязательно это делаем.

В ответ на просьбы Г.В.Жбановой из Арзамасского района Нижегородской области и О.И.Зевахиной из Кировской области, которые просили почаще ставить статьи специализмом, наркоманией, курением, мы возобновили цикл публикаций нарколога-психотерапевта Сергея Николаевича Зайцева. Их будет много - следите за газетой.

Спасибо В.П.Заозерской из Н.Новгорода за напоминание опубликовать «предметный указатель «Что, где, когда?».

Просьбу эту выполнили. Учтем просьбу Л.Я.Габзетдиновой из Сарова, которая пишет: «Рассказывайте чаще о лекарственных средствах, которые можно купить в аптеке».

зано в статье или какие-то важные моменты упущены. Мы с удовольствием ввяжемся в дискуссию об альтернативной нетрадиционной медицине.

Ведь сейчас наши читатели очень часто знают больше, чем мы в редакции. Многие на себе испытывают газетные рекомендации. Как написал М.И.Соловьев из Катунков Чкаловского района Нижегородской области: «Испытав на себе, советовал другим. В 90% случаев помогло. Рад!» А мы-то как рады!

Поэтому пишите дополнения, исправления, возражения - напечатать. Пока же возражать газете (вернее, ее читателям-писателям) осмеливался лишь Р.И.Фомин. Жалко, что таких активных критиков мало. В дискуссиях, в спорах рождается истина.

Ближе к концу февраля проведем розыгрыш наших призов. Не пропустите

В.ШАБАНОВА.



ПАРА СТРОЧЕК НА ОТВЕТ

НАСТОЙ КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ

Скажите, пожалуйста, при приеме настоя на водке кедровых орехов нужно ли разводить столовую ложку настоя в полстакане кипяченой воды или пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой?

Это не принципиально. Чаще встречается рецепт, когда по 1 ст. ложке пьют перед едой. Но для некоторых это трудно, тогда можно водку развести чуть-чуть

водой - в организме усвоится именно целебный компонент, а вода выведется через почки.

КАКОВА НОРМА ТЕСТОСТЕРОНА?

Для мужчин норма тестостерона от 9,5 до 41,3 нмоль/л.

СУХОЙ РОТ

Год с лишним по ночам сушит во рту, аж язык щиплет. Часто приходится вставать и полоскать рот. Обращался к лору-врачу, он сказал, что это старческое. Анализ на сахар нормальный.

И.В.ПЕТРЕНКО, г.Энгельс Саратовской области. Скорее всего, вам лучше обратиться к стоматологу, а не к лору. Заболевания полости рта - его специальность.

в постоперационном периоде сохраняется 6-8, а иногда и 12 месяцев. Лигатурные сви-

много спаек.

В народной медицине есть

ВАХРОМЕЕВА.



БЕСЕДЫ НАРКОЛОГА

Если у пациента нет желания лечиться и жить трезво, то такое желание формируется психотерапевтически. Для этого требуется относительная интеллектуальная сохранность пациента и его формальное согласие на контакт с врачом. Но как быть, если близкий вам человек спивается и отказывается идти даже на консультацию?

О том, как привести мужа или сына на прием, нужно посоветоваться с врачом. Для этого существует много способов негативного и позитивного стимулирования.

Вначале следует попытаться договориться с ним по-хорошему. Попробуйте его чем-то заинтересовать или подкупить. Иногда человека приводят даже за бутылку. Попросите мужа, сына пойти на консультацию только из уважения к вам. Не хочет разгова-

ривать с наркологом - и не надо. Сядет в уголке, посидит молча, а врач в его сторону даже и не посмотрит. Он будет говорить с женой, мамой, сестрой таким способом, что у того появится желание лечиться и жить трезво.

Когда алкоголик уже пропил стыд и совесть и мама, жена для него все равно что пустое место, с которым можно не считаться, наступает черед методов негативного стимулирования. Да, придется портить с ним отношения. Придется причинять ему неудобства и делать больно. Но это нужно, чтобы потом ничего не болело.

А человек, освобожденный от порока, потом сам поблагодарит вас за это

С.ЗАЙЦЕВ,
врач-психотерапевт,
психиатр-нарколог.

Напиши любимую формулу из тригонометрии.



Внимать -
Закусить!

КСТАТИ

УЧЕНЫЕ ИЩУТ ГЕНЫ ПЬЯНСТВА

Британские ученые установили, что развитие алкоголизма запрограммировано в генах. В головном мозге некоторых людей при употреблении спиртных напитков «включаются» ранее неактивные гены, что повышает переносимость к спиртному. В дальнейшем алкоголь становится необходимым для нормальной работы мозга. Так представляется генетикам механизм похмелья. Специалисты Центра исследования алкоголизма и наркомании в Сассексе проводят эксперименты на плодовых мушках дрозофилах. Выбор такого объекта исследований оправдан потому, что многие биологические процессы кодируются одинаковыми генами и у насекомых, и у млекопитающих. Как отметила нейробиолог Джейн Дэвис, сейчас известно около 1200 генов, активизирующихся при поступлении спирта в организм. Ученые попытаются определить, с каким именно геном связана алкогольная зависимость. Эти данные позволят разработать новые подходы к профилактике и лечению алкоголизма.



ПИСЬМО-
ПРИЗЕР

МАЛ ЗОЛОТНИК, ДА ДОРОГ

К сожалению, заболевание щитовидной железы с каждым годом отмечается все больше и больше. У каждого второго оперированного зоб растет снова, а ведь и на одну операцию нужно решиться, а вот повторно пройти этот путь не каждый сможет.

Помочь решить эту проблему может интересная и загадочная трава - лапчатка белая - травянистое растение высотой не более 20 см. Каждый лист ее, поднимающийся на длинном черешке из прикорневой розетки, состоит из пяти продолговатых листочков и напоминает кисть руки с растопыренными пальцами. Цветочек лапчатки белой подобен цветку лесной земляники.

Спиртовая вытяжка из корней лапчатки белой обладает мощным воздействием на щитовидную железу, рассасывая узлы, благотворно влияет на стенки кровеносных сосудов, улучшает их проницаемость, снижает давление, влияет на состав крови, улучшает выработку эритроцитов и лейкоцитов, повышает тонус кишечника, восстанавливает нарушенный обмен веществ.

Узнала я об этой траве у Ку-

ница Владислава Викторовича. По поводу узлового зоба я была направлена на операцию, но от нее я категорически отказалась. Владислав Викторович на себе доказал, что лапчатка белая продлевает жизнь и способствует долголетию. Именно доказал, поскольку на роду ему было написано прожить 47 лет. В этом возрасте он перенес тяжелейшую операцию на магистральных сосудах головного мозга. С этого дня он начал принимать лапчатку белую, которая подарила ему еще 15 лет полноценной жизни. Он же и разработал агротехнику выращивания лапчатки белой в культуре, т.к. природных запасов этой чудо-травы мало, ведь в качестве сырья используется и подземная, т.е. корни, и надземная части - листья, его части, одним словом: из земли извлекается все растение. А растет лапчатка медленно, да и для приготовления лекарства пригодно растение 5-6 лет.

Настойка готовится так: 50 г измельченного корня залить 500 г водки, настоять в темном месте 2-3 недели, пить по 30-35 капель 3 раза в день за 15-20 минут до еды.



Лапчаткой белой можно лечить и детей, у которых увеличена щитовидная железа: 20 г растения (трава и корни) залить в термосе 400 г кипятка, настоять 8 часов, пить по 1 ст.ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

И последнее: свою щитовидку я вылечила и вот уже лет 5 пью настойку лапчатки белой для профилактики, т.к. повторения этого кошмара - со слезами, нервами, одышкой - не хочу.

На возникшие вопросы отвечаю. Мой адрес: 442680, Пензенская обл., г.Никольск, а/я 71.

Прошу помнить, что без веры в лечение лучше его не начинать. Не могу вспомнить, кто сказал, но думаю, вы с ним согласитесь, что нет неизлечимых болезней, а есть неизлечимые люди. Ну а те, кто верит в Земного Доктора, зовут его на помощь и побеждают свои болезни.

С уважением **Ольга Борисовна МОЛОСТОВА**, Пензенская область.

Наш приз за лучшее письмо номера на этот раз ваш, Ольга Борисовна. Перевод ждите по почте.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

№7, февраль 2002 года

НЕПРОШЕННЫЕ ГОСТИ

Кишечник человека населен огромным количеством полезных бактерий, участвующих в образовании витаминов и ферментов, обезвреживающих токсины, убивающих вредных микробов и даже поддерживающих иммунитет. Но различные заболевания органов пищеварения, глисты, прием антибиотиков, клизмы и жесткие диеты уничтожают нормальную кишечную флору, на месте которой поселяются вредные микроорганизмы. И тогда появляются боли, вздутие живота, горечь во рту, нарушения стула в виде поноса или запора. Больной худеет, становится раздражительным и быстро устает. Это состояние называется дисбактериозом.

Сегодня благодаря новым эффективным лекарствам можно быстро восстановить микрофлору кишечника. Так, специалисты предлагают поэтапное лечение дисбактериоза. Сначала непрошенных гостей уничтожают антибиотиками типа тетрациклина, метронидазола, интетрикса, фталазола или сульгина. И уже на «расчищенном» месте на-

чинают восстанавливать собственную флору кишечника с помощью так называемых пробиотиков. Эти препараты содержат бактерии, которые живут в нашем кишечнике. Некоторые из них известны давно, к примеру Бифидумбактерин и Лактобактерин. А сейчас появились пробиотики нового поколения. Бифидумбактерин форте и Пробифор содержат бифидобактерии, Ацилакт, Линекс, Биобактон - лактобактерии. Другие законные хозяева кишечника входят в состав биоспорина, споробактерина и биофлора. А чтобы они прижились на старом новом месте, врачи назначают еще одну группу препаратов - пребиотики. В этом отношении хорошо зарекомендовали себя Хилак форте, Лизалак или Дюфалак. Не забывайте, что вылечить дисбактериоз можно, только нормализовав работу органов пищеварения. Для этого врачи рекомендуют принимать ферменты и лекарства, которые нормализуют стул: при запорах - Форлак или Цизаприд, при поносах - Имодиум или Смекту.

ДОРОГО, НО МИЛО; ДЕШЕВО, НО...

Только и слышно о разных новых медикаментах для лечения микозов. Но ведь были же старые отечественные препараты, которые гораздо дешевле! Можно ли рассчитывать на их помощь?

Александр ЧЕРНОВ, г.Инжавино, Тамбовская обл.

Для лечения кожи стоп жидкости и мази на основе йода, серы, дегтя, салициловой, молочной и бензойной кислот по-прежнему

считаются достаточно эффективными. Но они требуют больше времени для достижения желаемого результата. Ради низкой цены, конечно, можно пренебречь и тем, что они окрашивают кожу и ногти в неестественные цвета, и неприятным запахом, и формой выпуска, которая часто оставляет желать лучшего. Однако даже несмотря на надежные лечебные свойства, проблему глубоких микозов ими не решить.

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?

СТАКАН СЫВОРОТКИ И НИТКА ЯНТАРЯ

СПЕЙСЕР И ИНГАЛЯТОР

карство попало в бронхи. Но ско-

ингалятора, другой делает по-

СТАКАН СЫВОРОТКИ И НИТКА ЯНТАРЯ

А вот средство от головной боли, которое предлагает известный английский натуропат Питер Дедман.

Головная боль может быть разного происхождения. Ищите сначала причину. Исключите плохо подобранные очки и засорение желудка, при котором необходимо вызвать рвоту. Головные боли может вызвать низкое давление, а в этом случае вам помогут чай и кофе.

Привычные нервные боли - выпейте валерианки, примите ванну с морской солью.

«Тяжелая голова» от переутомления - примите теплую ванну, съешьте кусок соленой рыбы, выпейте отвар или настой Melissa.

Боли в затылке - сделайте наклоны головы в разные стороны, помассируйте голову так, как вам подскажет ваша интуиция.

Сосудистый спазм - опустите руки по локоть в горячую воду. Выпейте крепкого сладкого чая.

Профилактика всех головных болей - стакан сывотки натошак и нитка янтаря на шее.

Наш приз за лучшее письмо номера на этот раз ваш, Ольга Борисовна. Перевод ждите по почте.

СПЕЙСЕР И ИНГАЛЯТОР

Врач порекомендовал мне купить спейсер. Для чего он нужен, если я пользуюсь ингаляторами?
В.Д.БОЛОТОВ,
г.Зеленодольск.

Каждый страдающий астмой знает, что многие противоастматические лекарства находятся в ингаляторах. Достаточно нажать на дно - и лекарство вылетает из ингалятора, причем со скоростью более 100 км/час. Больной должен вдыхать его, чтобы ле-

карство попало в бронхи. Но скорость вдоха в два раза меньше, и поэтому большая часть дорогого и эффективного лекарства остается во рту. В случае когда в ингаляторе находится гормон, это может вызвать на слизистой оболочке полости рта развитие молочницы. Часть лекарства изо рта может попасть в желудок, а оттуда в кровь, чего надо избегать.

Далеко не каждый больной умеет правильно вдохнуть лекарство из баллончика. Один неплотно обхватывает мундштук

ингалятора, другой делает неглубокий и поспешный вдох. Но что же делать, ведь лекарство должно дойти до бронхов!

Для этого и был изобретен спейсер - дополнительная емкость, которую надевают на ингалятор. Лекарство сначала попадает туда, и больной вдыхает уже всю вылетевшую из ингалятора порцию, а не часть струи, которую ему удалось поймать. Спейсер позволяет скоординировать сам момент распыления и вдох, что очень важно во время приступа астмы.

Энцефалопатия: что-то не так в голове

Напишите, пожалуйста, про заболевание энцефалопатия. Как лечить его, какими средствами, излечивается ли оно вообще? Какие последствия?

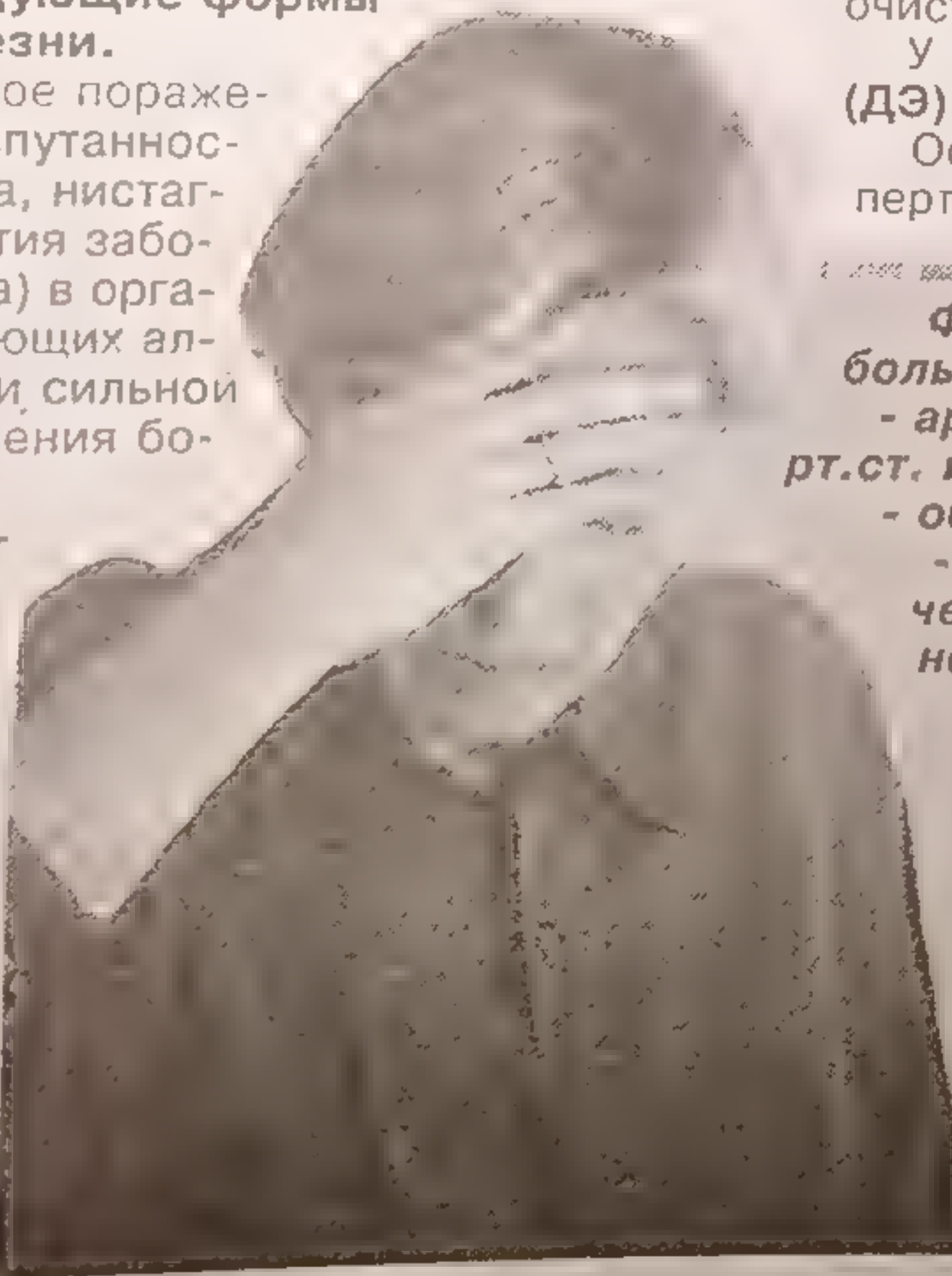
Л.О., г.Оренбург.

Энцефалопатия Вернике - распространенное поражение ствола головного мозга, проявляющееся спутанностью сознания, параличом мышц глазного яблока, нистагмом и неустойчивой походкой. Причиной развития заболевания является дефицит витамина В₁ (тиамина) в организме; чаще всего оно возникает у лиц, страдающих алкоголизмом, или у больных после длительной и сильной рвоты. Назначение тиамина уменьшает проявления болезни.

Энцефалопатия губчатая - быстро прогрессирующее дегенеративное неврологическое заболевание. Считается, что причиной развития этой группы заболеваний являются необычные вещества, через которые может происходить заражение.

Энцефалопатия печеночная - нарушение функций головного мозга, вызванное наличием в организме ядовитых веществ, которые впитываются из ободочной кишки (обычно они должны удаляться из организма или обезвреживаться в печени). Печеночная энцефалопатия развивается в результате тяжелого поражения печени (например, при циррозе) или когда

Энцефалопатиями называются любые заболевания, влияющие на функцию головного мозга. Чаще всего встречаются энцефалопатии, вызванные травмами, отравлениями, инфекциями и т.п. Различают следующие формы болезни.



печень не функционирует. Основными симптомами являются: сонливость, спутанность сознания, затруднение выполнения различных заданий (например, человеку бывает трудно писать) и развитие коматозного состояния. Лечение заключается в прекращении потребления белковой пищи, в назначении антибиотиков (для предотвращения дальнейшего обсеменения токсинов содержащимися в организме бактериями), клизм и очистительных средств (для удаления токсинов из ободочной кишки).

У пожилых людей часто встречается **дисциркуляторная энцефалопатия (ДЭ)**, которая возникает на фоне сосудистых изменений.

Основные причины дисциркуляторной энцефалопатии - артериальная гипертония и атеросклероз.

Факторы риска, которые отмечаются у большинства больных ДЭ:

- артериальная гипертония (АД 160/95 мм рт.ст. и выше);
- общий холестерин 240 мг/дл и выше;
- заболевания сердца (ИБС, ревматические поражения, нарушения сердечного ритма и др.);
- сахарный диабет;
- курение;
- избыточная масса тела;
- недостаточная физическая активность;
- злоупотребление алкоголем;
- длительные и частые нервно-психические перенапряжения (стрессы);
- отягощенная наследственность (инсульт, инфаркт миокарда, АГ у ближайших родственников).

Диагноз ДЭ устанавливается при наличии основного сосудистого заболевания и рассеянных очаговых неврологических симптомов в сочетании с общемозговыми: головная боль, головокружение, шум в голове, снижение памяти, работоспособности и интеллекта.

Лечение любой формы энцефалопатии следует доверить врачу. Как будет развиваться заболевание, во многом зависит и от того, какой образ жизни вы ведете, регулярно ли выполняете рекомендации по лечению основного заболевания. Прогрессирование ДЭ можно остановить, если использовать препараты, улучшающие мозговую кровоток и метаболизм.

ГАРАНТ СЕКСУАЛЬНОГО ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВА

Осью мира называли восточные философы мужской половой член. В этом есть доля истины: высокая сексуальность во многом сформировала человеческую цивилизацию. Любые отклонения в сексе могут серьезно отравить жизнь человека.

Это касается и импотенции. Ее причина чаще всего кроется в психике человека. Нередко развивается ситуационная импотенция. Она может быть связана с неприятными воспоминаниями или ассоциациями. Их причины - неудачи с конкретной партнершей. Иногда мужчине достаточно завести любовницу, чтобы навсегда распрощаться с сексуальными проблемами.

Здоровье напрямую связано с общественным положением человека и его достатком. Поэтому байки, будто бизнесмены через один импотенты, чистойшей воды выдумка. Совсем наоборот. Эти люди предъявляют к себе большие требования, в том числе и в сексе, чем прочие мужчины. Не секрет, что большинство из них имеют целый штат любовниц и содержанок.

Количество половых актов в жизни мужчины ничем не ограничено, кроме биения его сердца. Если мужчина грамотен в сексе и здоров, есть основания полагать, что он сможет заниматься сексом, если захочет, до

последнего вздоха. Однако сегодня «половых долгожителей» становится все меньше.

К счастью, сегодняшнее состояние медицины гарантирует стопроцентное излечение от импотенции. Проблемы ситуационной импотенции часто решают сами пациенты, иногда под наблюдением психотерапевта. Существует множество традиционных методик. Есть и новации. Одна из них - метод суррогатных партнерш.

В России методика суррогатных партнерш пока не получила широкого применения. Один из основных методов лечения импотенции - фаллопротезирование. Протезы выполняют каркасную функцию. С протезом половой акт не зависит от психоэмоционального состояния мужчины. Протез никак не сказывается на степени удовольствия, получаемого от секса. Половой акт завершается нормальным семяизвержением.

Сегодня используются протезы с так называемой памятью формы. Если мужчина сам не скажет, ни одна женщина не догадается, что ему было сделано фаллопротезирование. В мире ежегодно производится более 5 тысяч таких операций.

Никаких конкретных рекомендаций о том, как мужчине избежать полового бессилия, нет. Главное - здоровый образ жизни и регулярные занятия сексом. После двух лет воздержания мужчина значительно охладевает к сексу. Этот процесс необратим. Особенно вредно воздержание для мужчин после сорока лет. Гарант же «сексуального долгожительства» - это доверительные отношения между супругами.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

Снова я возвращаюсь к этой теме. Во-первых, идет много писем в ответ на публикацию, во-вторых, наконец-то получен положительный результат на шесть месяцев лечения очень запущенного случая аденомы простаты. И я не могу не поделиться этим опытом, чтобы вдохновить мужчин, дать им надежду на исцеление.

А сначала немного теории. Каковы причины появления болезни простаты?

1. Предстательная железа находится между лобковой костью и прямой кишкой. Если вы страдаете многодневными запорами или недостаточным оп-

торый провоцирует очень большое количество заболеваний. В том числе и болезни мужской половой сферы.

3. Для нормальной работы

ОТЧЕГО ЭТА АДЕНОМА?

рождением, то каловые массы раздувают прямую кишку, и она начинает давить на предстательную железу. Ей деваться некуда и она прижимается к лобковой кости. **И если это сдавливание продолжается длительное время, то происходит перерождение железы,** увеличивается мышечный слой и уменьшается гормональная часть, которая вырабатывает половой гормон. А это ведет к снижению половой функции.

2. Плохая работа кишечника, неправильное питание с употреблением избыточного количества пищи и плохо усваиваемых продуктов засоряют печень и желчный пузырь, да плюс гиподинамия (30 минут пешком до работы, но предпочитаем ехать), да плюс любовь к охлажденному пиву, напиткам, увеличение живота и выключение брюшного дыхания в сочетании с холодным климатом приводят к венозному застою печени, ко-

штитовидной железы **необходим йод.** Но если йода не хватает (а большинство территорий России страдают недостатком йода), то и здоровье будет хромать. И чем дольше по времени ощущается дефицит йода, тем серьезнее болезни.

4. Недостаток селена. Вот что я прочитала в книге Мортон Уокера «Сексуальное питание»: «Почти половина всего селена, содержащегося в мужском организме, сосредоточена в семенных каналах, примыкающих к простате. Поэтому мужчина теряет селен при эякуляции. Недостаточное содержание селена может привести к раку предстательной железы, поскольку этот микроэлемент жизненно необходим для здоровья. Анализ волос показал, что мужчины с раком простаты имели в организме недостаточное количество селена.

Селен способен очищать организм от шлаков... Поэтому в

тех регионах, где потребляется слишком мало селена, отмечается рост раковых заболеваний. Оптимальная доза ежедневно, по-видимому, составляет от 50 до 200 микрограммов».

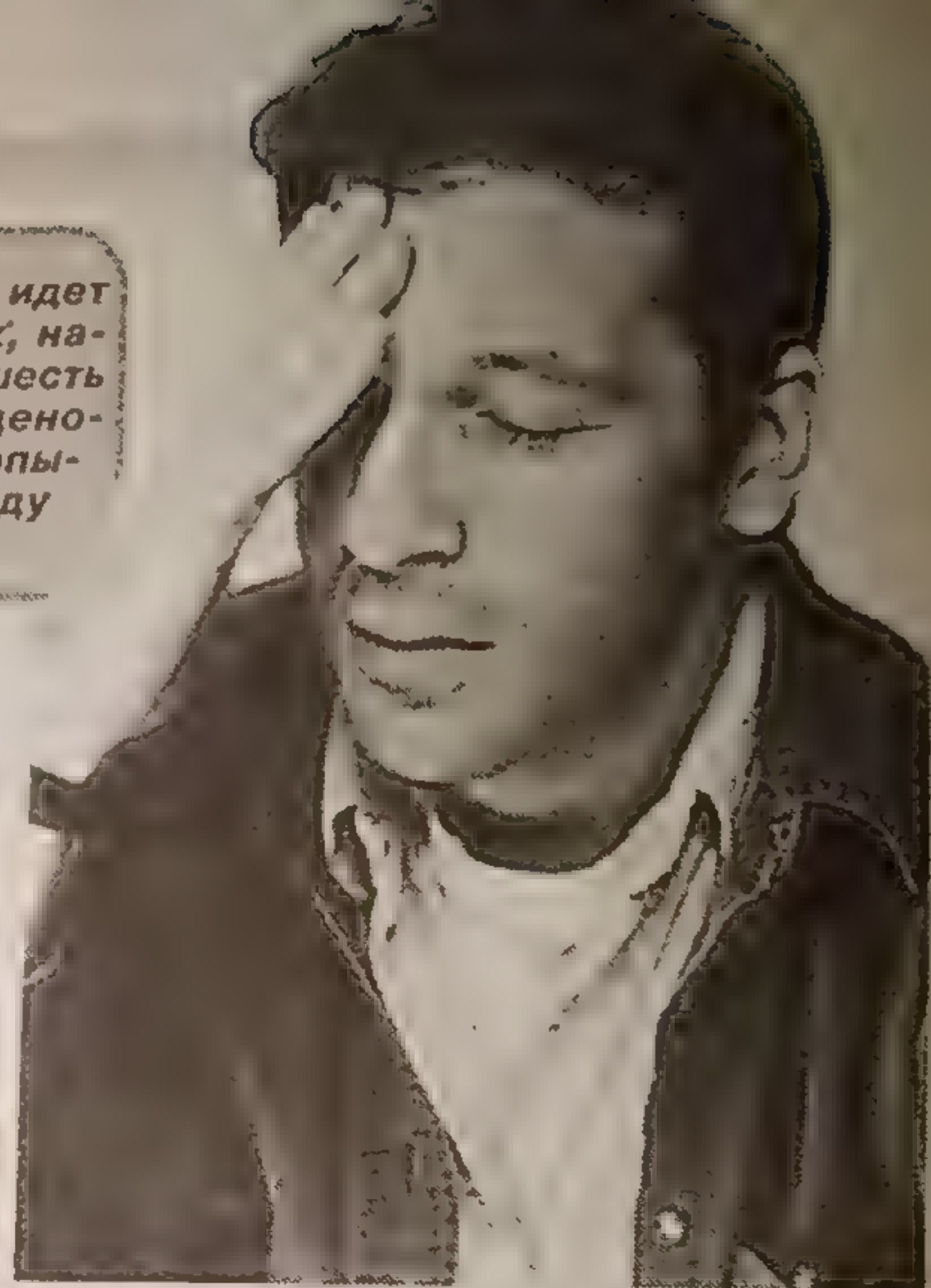
Очень многие области России относятся к селенодефицитным.

5. «Если кремния в организме не хватает, то жизнь в нем затухает» (Вернадский). Если кальций является основой всех костей, то кремний - основа всех мягких тканей и совершенно необходим для нормальной работы нашей биохимической фабрики, в том числе и предстательной железы.

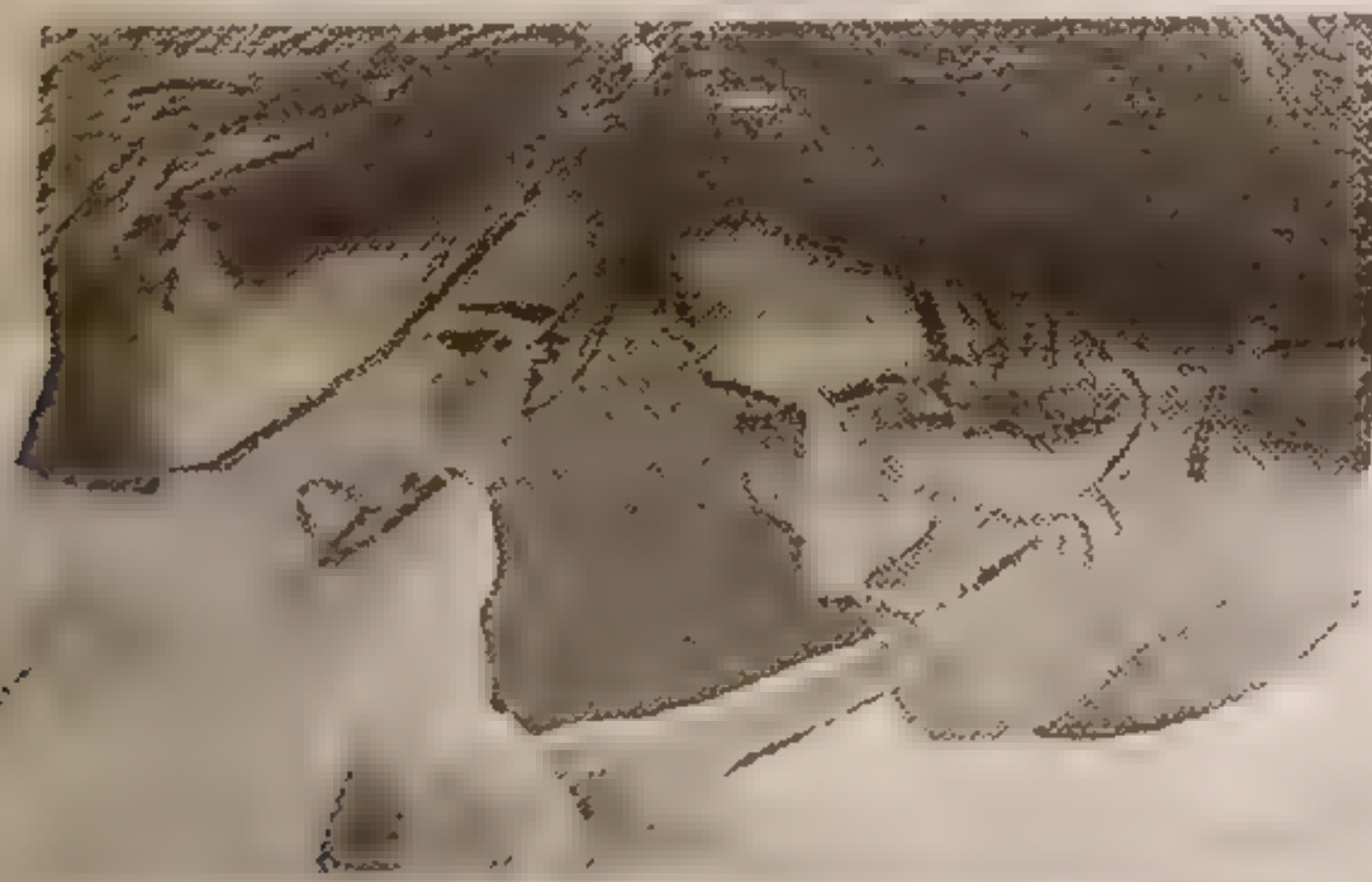
Вот несколько причин для возникновения болезней простаты на физическом уровне. И если все эти причины налицо, то и появляется аденома.

(Продолжение следует.)

Алевтина ПОХОДЯЕВА,
Н.Новгород, тел. 51-89-46.



БУДЬ ЗДОРОВ, АДАМ!





тельно охлаждает к сексу. Этот процесс необратим. Особенно вредно воздержание для мужчин после сорока лет. Гарант же «сексуального долгожительства» - это доверительные отношения между супругами.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

чень и желчный пузырь, да плюс гиподинамия (30 минут пешком до работы, но предпочитаем ехать), да плюс любовь к охлажденному пиву, напиткам, увеличение живота и выключение брюшного дыхания в сочетании с холодным климатом приводят к венозному застою печени, ко-

стательной железы, поскольку этот микроэлемент жизненно необходим для здоровья. Анализ волос показал, что мужчины с раком простаты имели в организме недостаточное количество селена.

Селен способен очищать организм от шлаков... Поэтому в

возникновения болезней простаты на физическом уровне. Если все эти причины налицо, то и появляется аденома.

(Продолжение следует.)

Алевтина ПОХОДЯЕВА,
Н.Новгород, тел. 51-89-46.

БОЛЬШЕ ПИТЬ!

Такой простой совет дают американские медики мужчинам, стремящимся предотвратить онкологические заболевания.

Этот вывод содержится в исследовании, опубликованном в известном научном издании «Нью Ингленд джорнэл оф медисин».

Как отмечают авторы, американец, потребляющий за день по меньшей мере одиннадцать 200-граммовых стаканов жидкости, подвергается вдвое меньшему риску заболеть раком мочевого пузыря по сравнению с человеком, в рацион которого входит пять или меньше стаканов жидкости.

Что пить? Лучше всего простую воду, отвечают на этот вопрос ученые. Однако, по их словам, вполне подходят и другие жидкости: молоко, кофе, чай и даже газированные напитки, пользующиеся у врачей не очень хорошей репутацией.

КЛИН КЛИНОМ

Оказывается, регулярное употребление пива снижает потребность в никотине. Это установили американские исследователи в ходе эксперимента с участием более ста добровольцев. Всякий раз, когда у

них возникало желание покурить, им наливали пивка. Однако медики вряд ли одобряют такой способ избавления от табачной зависимости: бывшие курильщики рискуют стать пивоманами.

Гломерулонефрит: страдают клубочки в почке

Сыну 17 лет. Врачи поставили диагноз: хронический гломерулонефрит, латентная форма, активная фаза ХПН. Почки не болят, давление в норме, отеков нет, белок в крови в норме. Скажите, пожалуйста, лечат ли эту болезнь народными средствами? Хотела бы вкратце узнать, что такое произошло с почками, что в моче стал выделяться белок.

С нетерпением жду ответа.

Людмила Васильевна, г.Киров.

- Гломерулонефрит - заболевание, при котором страдает фильтрационная функция организма. Основная структурная единица почки - нефрон - состоит из клубочка, пронизанного сетью сосудов и отходящих от него канальцев. Гломерулонефрит - это воспаление почечных клубочков. Почка перестает выполнять свою фильтрационную роль в полной мере - и появляется белок в моче.

Гломерулонефрит может быть как самостоятельным, так и вторичным заболеванием (возникает как осложнение после перенесенного гриппа, ОРВИ и т.д.), острым или хроническим. Поскольку причина в каждом случае своя, то и лечение назначается индивидуально. Это серьезное заболевание, опасность которого состоит в развитии хронической почечной недостаточности (ХПН), поэтому тактику лечения нужно доверить врачу-нефрологу и выполнять все его рекомендации.

Очень важную, иногда решающую роль в лечении нефрита играет диета. Именно она позволяет замедлить развитие ХПН.

Вот основные принципы питания для всех больных не-

фритов нет и быть не может (все зависит от типа болезни, тяжести заболевания и сопутствующих болезней), некоторые общие рекомендации приведем.

1. Питание должно быть низкокалорийным с ограничением жиров и белков. Все виды свежего или свежемороженого мяса, печень и почки, куры, свиное сало, шпиг следует ограничить, а жареное мясо, консервы, колбасы всех видов, гуси, копчености, окорочка - исключить.

Однако полный отказ от белковой пищи нежелателен, т.к. это сильно ослабляет иммунитет. В рацион рекомендуют включать молочнокислые продукты (кефир, простоквашу, сыворотку, натуральный йогурт). Цельное и козье молоко, сметану, творог, молодые сыры, сливочное масло следует ограничить. Все виды плавленых, соленых сыров, молоко промышленного производства, сухое молоко, мороженое, майонез не рекомендуются.

Очень полезно нефрологическим больным употребление рыбы, в том числе домашнего посола. Только копченую, маринованную, жареную рыбу нужно из рациона исключить.

2. Включайте в питание хлеб из цельного (лучше пророщенного) зерна, каши из недробленых круп, сою, горох, чечевицу, овощи, зелень, фрукты.

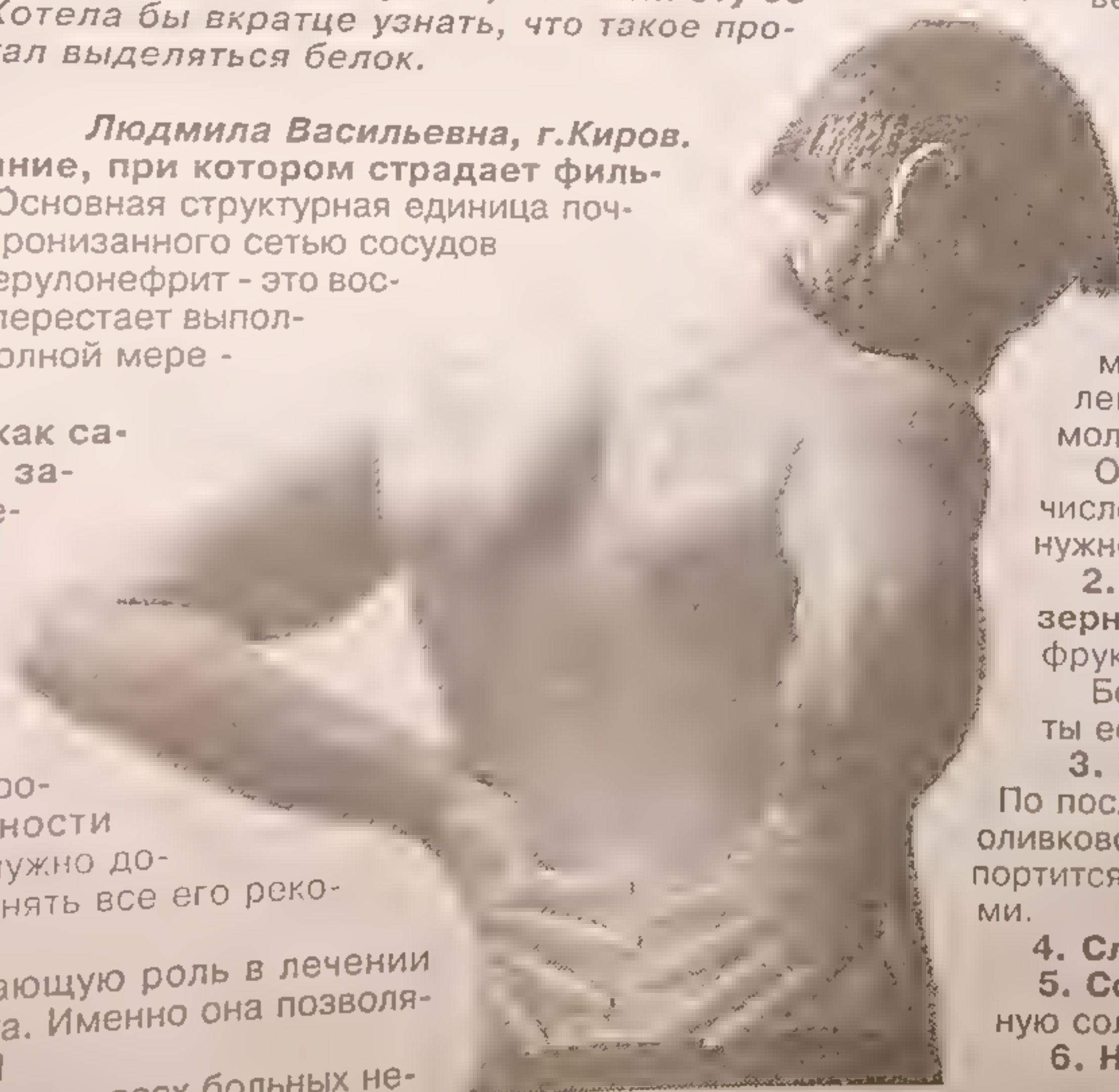
Больным нефритом не рекомендуются ревень, малина и все продукты ее переработки.

3. Жиры. Запрет налагается на любое рафинированное масло. По последним данным, из растительных масел стоит употреблять только оливковое и льняное из герметичных металлических банок (на свету масло портится). Можно заменить масло семенами льна, подсолнечника и орехами.

4. Сладости. Сахар нужно заменить натуральным медом.

5. Соль: лучше морская или крупного помола. Белую рафинированную соль ограничьте.

6. Напитки. Чай лучше зеленый, черный - без ароматизаторов.





РЕЦЕПТ

ИЗ КОНВЕРТА

ПЫРЕЙ КРОВЬ РАЗЖИЖАЕТ

Знаете ли вы о свойствах корней пырея? Оказывается, он очень полезен - этот сорняк в огороде. Жаль, что я узнала об этом слишком поздно для себя.

Незадолго до того я перенесла болезнь - заболела тромбозом, потому что поела крапивы. Никто ведь не будет спорить, что крапива - лечебное растение, но только до наступления климакса у людей. А после его наступления крапиву внутрь применять нельзя! Она ведь способствует свертыванию крови, а у стариков и так кровь вязкая, да вдобавок их артерии, по которым проходит кровь, похожи на узкие кривые улочки. Я этого не знала, и поела салат, в котором были и листья крапивы. И... сразу возник тромб на ноге выше колена. Целый месяц меня мучила эта болезнь - тромбоз, а когда она была на исходе, последовал странный приступ: без головной боли, без боли в сердце мое состояние стало таким, что я не могла поднять головы от подушки; перед глазами все плыло, верх и низ поменялись местами. Вызвали

«скорую». Оказалось, что приступ был неизбежностью при тромбозе: кусочки тромба отрываются и разносятся током крови. Они могут быть занесены и в сердце, и в мозг и куда угодно. Мой приступ продолжался несколько часов и сам собой прекратился, благодаря Богу. Видно, проскочил тромб

Но теперь я знаю вот что: пока мы молоды, на наше здоровье работает гормональная защита, данная природой. Она регулирует количество тромбоцитов в нашей крови. А в старости гормональная защита исчезает. Вот когда может понадобиться пырей. Он разжижает кровь. Это же делает лук и аспирин. Насчет аспирина - это дело врачей. А лук старикам рекомендуется, чтобы не возник тромб, есть понемногу каждый день. А корни пырея, я проверила, помогают: дня 3 попила настойку на кипяченой воде и сдала кровь

из пальца на анализ. Тромбоцитов было 135 (это слова моего врача). Через недели две - я не пила настойку пырея - опять сдала кровь на анализ. Оказалось, тромбоцитов - 300. Врач сказала, что до 320 - это норма. Всего вам хорошего.

А.В.ДЕМЕНТЬЕВА,
Саратовская область.
Фото Дмитрия МАРКОВА.

И НА КАМНИ ЕСТЬ УПРАВА

Отвар березового листа может помочь при желчно-каменной болезни.

1 ст. ложку с верхом сухих березовых листьев залить 1 л кипятка, кипятить 20 мин., настоять, укутав в теплое, 1 час. Принимать продолжительное время утром по 1 стакану за 30 мин. до еды. Хорошо способ-



ТОЧКА

ЗРЕНИЯ

ИЗ ПУШКИ ПО ВОРОБЬЯМ НЕ СТРЕЛЯЮТ

Уважаемые жители России, в наше нелегкое время мы все чаще обращаемся к матушке-природе, используя ее целительные силы. В последнее время появились распространители ядовитых трав. Это мое письмо - предостережение тем, кто их пытался использовать. К таким травам относятся: болиголов, борец репчатый, молочай паласа (11 видов), мордовник обыкновенный и всеобщий губитель нашего организма - морозник. В основном эти травы лечат раковую опухоль в III и IV стадии.

Но ни в коем случае не стоит их использовать, как вам предлагают, по каплям при других заболеваниях.

Согласитесь со мной: после 20-летнего возраста, а иногда даже и раньше, печень наша с разными болезненными отклонениями, поэтому нельзя принимать яды, чтоб не запустить необратимый процесс разложения лаборатории нашего организма - печени.

Есть нетоксичные травы, которые дают прекрасные результаты. Например, ортилия однобокая тупая (в простонародии «боровая матка»). В природе этой травы 10 видов, но пред-

почтение в лечении отдают одному виду - ортилии однобокой тупой.

Этот вид боровой матки растет в Иркутской области, но не в Удмуртии или тем паче в Липецке.

Ортилия однобокая тупая применяется при диагнозах: миома в любой стадии, мастопатия, эрозия, бесплодие, кистообразование, спайки труб, а также послеоперационные спайки, нарушение менструального цикла, увеличение щитовидной железы в любой степени (зоб), онкологические заболевания I-II стадии, а также ряд гинекологических заболеваний, относящихся к воспалительным процессам.

Но самое главное, ортилия однобокая тупая восстанавливает иммунитет (защитные свойства организма).

Трава грушанка мясо-красная копытелистная - лечит заболевание печени, почек, желудка, дробит камни в организме и выводит песок через мочевой канал, а также лечит аденому предстательной железы, снижает сахар (не ставит человека в зависимость от инсулина).

Трава очанка лекарственная, в простонародье глазница, лечит все глазные заболевания, а также алкоголизм.

Трава полынь холодная каменная применяется при различных нервных расстройствах, в качестве успокаивающего средства, и при гипертонии.

Эти травы лечат без риска для жизни. Как принимать выше указанные травы, зависит от продолжительности и тяжести заболевания.

А также хочу предупредить:

А эти травы хоть помогают?

Еще как помогают! Старшему сыну «БМВ» купила, теперь вот младшенькому собираюсь «вольво» покупать.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

КАМНИ ЕСТЬ УПРАВА

- Отвар березового листа может помочь при желчно-каменной болезни.
1 ст. ложку с верхом сухих березовых листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 20 мин., настоять, укутав в теплое, 1 час, процедить. Принимать продолжительное время утром и вечером по 1 стакану за 30 мин. до еды. Хорошо способствует выходу мелких камней, однако может сопровождаться болями, тошнотой, что необходимо перетерпеть.
- Несколько головок свеклы очистить, нарезать и варить длительное время, пока отвар не загустеет и станет как сироп. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Употребление этого отвара в течение длительного времени способствует постепенному и относительно безболезненному растворению камней.
- Для предупреждения образования камней в желчном пузыре можно использовать редьку.
Натереть редьку, хорошо отжать сок, смешать его пополам с медом. Принимать от 1/3-1, 2 стакана до целого в день.

Саратовская область.
Фото Дмитрия МАРКОВА.

А эти травы
хоть помогают?



Еще как помогают! Старшему сыну «БМВ» купила, теперь вот младшенькому собираюсь «вольво» покупать.



Травяная смесь «Боровая матка», в простонародье «глазница», лечит все глазные заболевания, а также алкоголизм.

Трава полынь холодная каменная применяется при различных нервных расстройствах, в качестве успокаивающего средства, и при гипертонии.

Эти травы лечат без риска для жизни. Как принимать выше указанные травы, зависит от продолжительности и тяжести заболевания.

А также хочу предупредить: прежде чем взять ядовитую траву, смотрите справочник лекарственных растений, его автор - П.А.Косев. В этой книге приведено 1000 различных трав со всего мира.

С уважением к вам, всем жителям нашей многострадальной родины России. Пусть Господь всем вам даст здоровья души и тела.

ВИНОГРАДОВА Татьяна
Геннадиевна, травница,
Иркутская область,
г.Братск, пос.Осиновка.

5

Поль Брегг: «Отчего бывают шипы на ногах»

Как в организме образуются вредные отложения

Человеческий организм имеет четыре огромные выделительные системы для вывода отходов и токсинов, ежедневно потребляемых человеком. Мы живем, повинувшись инстинктам: едим, когда голодны, и пьем, когда испытываем жажду. Но большинство людей едят слишком много, скорее по привычке, чем от голода. Они считают, что должны есть по часам. Из своего богатого опыта врача я знаю, что полные люди просто не успевают перерабатывать всю съеденную пищу. Они плотно завтракают, независимо от того, голодны они или нет.

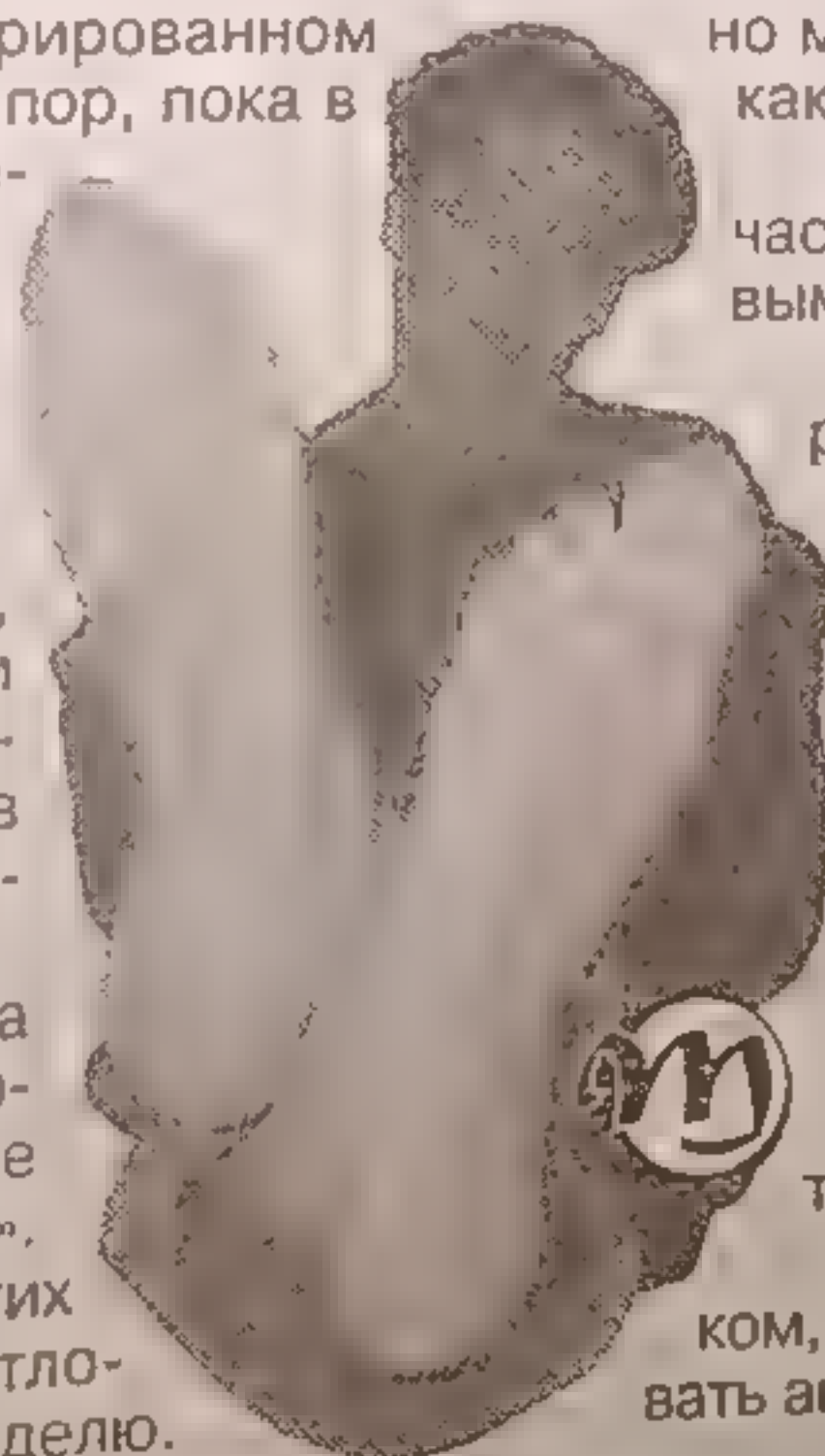
У организма нет столько жизненных сил, чтобы без конца пережевывать, переваривать, усваивать такое громадное количество пищи. Сколько бы ни удалялись из организма ненужные продукты жизнедеятельности, всегда остается какая-то часть вредных веществ. Куда же они все-таки деваются? Они в концентрированном виде поступают в подвижные суставы, но это не замечается до тех пор, пока в суставах не появятся боли. Этот процесс очень длительный. Постепенно синовиальная жидкость замещается кальцием, а на костях вырастают шипы, причиняющие много страданий.

Как избавиться от вредных отложений

Помните, что отложения в суставах ног образуются из вредной, «мертвой» пищи, которую мы едим всю свою жизнь. Обычно эти отложения можно удалить, следуя моим рекомендациям по гигиеническому уходу за стопами ног. Эти рекомендации включают, в частности, массаж, физические упражнения, натуральное питание и голодание.

Вы должны начать с 24-часового еженедельного голодания на дистиллированной воде и раз в год прибегать к более длительному голоданию. Все, кто хотел бы иметь нормальные, здоровые ноги, должны прочитать и изучить мою книгу «Чудо голодания».

Помните, что человек, который ест много мяса или других продуктов животного происхождения, будет страдать от отложения солей в ногах. Мясо нельзя есть более трех раз в неделю.



Как правильно мыть ноги

Чистота тела очень важна, и вот почему. Так же, как и все тело, ноги потеют, но, находясь целый день в обуви и чулках, или носках, они остаются потными намного дольше, чем остальные части тела. Это может привести не только к неприятному запаху, но и нарастанию грубой мертвой кожи, которая часто причиняет боль и раздражение.

Принимая ножную ванну, положите рядом щетку с умеренно жесткой щетиной, старую зубную щетку и кусок пемзы.

Сначала тщательно вымойте ноги (особенно подошвы) щеткой с большим количеством воды и мыла. Затем помойте ноги между пальцами, используя старую зубную щетку (иным способом туда не добраться). Очень важно тщательно мыть именно эти места, чтобы избавиться от такого неприятного заболевания, как эпидермофития стоп.

Затем обмойте ноги водой, и, пока они мокрые, потрите пемзой огрубевшие части ступни, особенно пятки и подушечки пальцев. Двигайте камень легко, круговыми движениями, это поможет смягчить кожу и убрать затвердевшие наросты.

Важно правильно высушить ноги. Эпидермофития вызывается грибом, который хорошо развивается на теплой влажной коже. Если вы не высушите стопу, особенно между пальцами, то рискуете получить это заболевание. Чтобы не раздражать нежные участки кожи между пальцами, не трите эти места, а мягко промокайте их сухим полотенцем. Остальную часть стоп можно вытирать достаточно энергично, что будет стимулировать кровообращение в ногах.

Как чистить и обрезать ногти на ногах

После ножной ванны сделайте педикюр. Пока кожа теплая и размягченная, можно легко удалить жесткие наросты, которые образуются вокруг ногтей.

Никогда не подрезайте уголков ногтя - это одна из главных причин вросания ногтей в тело.

И в заключение необходимо ноги протереть касторовым маслом и посыпать тальком, предварительно вытерев излишки масла. Вместо талька очень хорошо использовать антисептическую пудру - смесь 10-процентной борной кислоты с обычным тальком.

НЕ ЕДИМ СОЛЬ. И ХУДЕЕМ

С детства страдаю ожирением. Пробовала худеть при помощи многих диет. Но сброшенные килограммы с лихвой возвращаются. Подруга посоветовала мне старинный рецепт - полностью отказаться от соли. Права ли она? Поможет ли это мне?

Мария ПЧЕЛКИНА, г.Волгодонск Ростовской области.

Прежде всего вам необходимо обратиться к врачу и выяснить причину ожирения. Что касается совета подруги, то он не лишен смысла. Малосолевая диета весьма эффективна при ожирении.

Ее основные принципы заключаются в следующем:

- * все блюда готовятся без соли. Слегка досаливается только готовая пища;
- * прием пищи - не реже 4-5 раз в день малыми порциями;
- * вставать из-за стола необходимо с чувством легкого голода.

Допустимые продукты ржаной и пшеничный хлеб (не более 200 г в день), супы на слабом рыбном или овощном отваре, мясо и рыба нежирных сортов, овощи (сырые и вареные) капуста, огурцы, кабачки, редис, фасоль, помидоры - без ограничения; картофель, морковь, свекла, брюква - один раз в день в небольшом количестве; фрукты, ягоды, молочнокислые продукты, обезжиренный творог, яйца, масло (не более 10 г в день) регулярно.

Таблица суточной нормы:

Белки - 90-130 г

Жиры - 60-90 г

Углеводы - 100-120 г

Поваренная соль - 3-4 г только для досаливания готовой пищи.

При данной диете полностью исключаются: крупы, макаронные изделия, сдоба, сахар, варенье, виноград, арбуз, бананы, пряности, копчености, соленья, острые и кислые блюда.

© «Новости науки».



Какая женщина не мечтает о том, чтобы ее грудь была красивой и упругой?! Ваши мечты вполне могут стать реальностью, если вы последуете методике немецких медиков, разработавших специальные упражнения по «селфлифтингу» (в переводе «селф» означает сам, «лифтинг» - поднятие). Суть этой новой системы - в интенсивном и грамотном массаже соединительных тканей молочных желез, а также в регулярном косметическом уходе за грудью. Если вы будете выполнять терпеливо все указанные советы, первый успех порадует вас уже через две недели.

ГРУДЬ ЗАБОТУ ЛЮБИТ

Для начала - несколько общих рекомендаций

В первые 10 дней каждое из упражнений выполняйте по 20 раз. Некоторые упражнения можно выполнять с гантелями, поскольку они усиливают эффективность занятий (общая их продолжительность - 15 минут)

1. Наклоны

Наклонившись вперед, дотрагивайтесь поочередно правой рукой до левого носка и наоборот. Можно использовать гантели.

2. «Пирамида»

Над головой соедините руки «домиком». Плечи не поднимайте, локти согните, зафиксируйте сгиб. Поворачивая голову налево, медленно отводите левый локоть назад. Повторите упражнение в другую сторону.

3. «Звездочет»

Приподнимаясь на носки в быстром темпе, поочередно сменяя руки, протягивайте их вверх «за звездами». При каждом «хватании звезды» ладонь

майте ладони вверх с широко расставленными пальцами.

6. «Крест»

Встаньте прямо, слегка согните колени. Поднимите руки через стороны вверх и скрестите их над головой. Ладони сжаты в кулак. Снова разведите руки в стороны, затем еще раз поднимите и скрестите над головой (можно с гантелями).

7. «Лыжник»

Наклонитесь вперед, отведя руки за спину. Соединив ладони, несколько раз потяните их вверх. Выпрямляясь, встряхните руки.

8. «Резинка»

Наклонитесь вперед, руки опустите. С усилием поочередно скрещивайте руки. Выпрямляясь, встряхивайте их.

9. «Ручной насос»

Встаньте прямо, руки свободно опущены вниз. Медленно поднимайте вверх вдоль тела правую ладонь и предплечье примерно до талии. Опустите руку, отведя ладонь в сторону, расто-

лы груди «изнутри» организма. Извне сохранить красоту поможет регулярный уход за молочными железами.

КСТАТИ

ПОПРОБУЙТЕ УВЕЛИЧИТЬ

Многие девушки мечтают о красивой, полной груди, и очень расстраиваются, если природа не оправдывает их надежды. Что ж, природа природой, на нее надеяться, но сам не плошай. На Украине знахарями широко применялся для увеличения груди отвар корней мальвы. 3 столовые ложки сухих корней заливаются 3 стаканами холодной воды.



СТАНЬ КРАСИВОЙ, ЕВА!

ОНА НЕ СТАРАЯ -

улеводы - 100-120 г
Поваренная соль - 3-4 г
только для досаливания гото-
вой пищи.

ОНА НЕ СТАРАЯ - ПРОСТО КУРИТ

Врачи единогласно утверждают, что курение представляет большую опасность для кожи, поскольку ухудшает ее кровоснабжение, равно как и всех органов, поскольку снижает иммунитет. На коже лица курильщика отражаются все внутренние изменения, происходящие в организме: из-за курения нарушают-

ся обменные процессы; под воздействием никотина высвобождается особый фермент, разрушающий коллаген и эластичный слой кожи. Исследования британских ученых показали, что после отказа от вредной привычки внешний вид улучшится буквально через месяц.

InfoArt.

те, локти согните, зафиксируйте сгиб. Поворачивая голову налево, медленно отводите левый локоть назад. Повторите упражнение в другую сторону.

3. «Звездочет»

Приподнимаясь на носки в быстром темпе, поочередно сменяя руки, протягивайте их вверх «за звездами». При каждом «хватании звезды» ладонь сжимайте в кулак.

4. «Слон»

Слегка наклонившись, совершайте руками широкие махи налево и направо. Вы будете немножко напоминать слона, размахивающего хоботом из стороны в сторону.

5. «Кукла»

Встаньте прямо, слегка согните ноги в коленях. Ладони отведите в стороны от туловища. Пружина локтями, приподни-

8. «Резинка»

Наклонитесь вперед, руки опустите. С усилием поочередно скрещивайте руки. Выпрямляясь, встряхивайте их.

9. «Ручной насос»

Встаньте прямо, руки свободно опущены вниз. Медленно поднимайте вверх вдоль тела правую ладонь и предплечье примерно до талии. Опустите руку, отведя ладонь в сторону, растопырив пальцы.

10. «Мозаика»

Согибайте руки в локтях на уровне плеч. Отводя локти назад, верните их в исходное положение так, чтобы ладони встретились в углублении между большим и указательным пальцами. Приподнимите локти и с усилием сдавите ладони.

Эти упражнения развивают и восстанавливают муску-

красивой, полной груди, и очень расстраиваются, если природа не оправдывает их надежды. Что ж, природа природой, на нее надейся, но сам не плошай. На Украине знахарями широко применялся для увеличения груди отвар корней мальвы. 3 столовые ложки сухих корней заливаются 3 стаканами холодной воды и кипятятся в течение 15 минут. Затем отвар процеживается. Принимать следует по 1/3 стакана 3 раза в день до еды и делать компрессы на грудь из этого же отвара. Действует ли средство? А вы много «худосочных» украинок видали? Нет? То-то и оно...

Л.ЧИЛЬЦОВА,
Ростовская обл.

Борьба с двойным подбородком

Чтобы не занять двойного подбородка, а заодно избежать шейного остеохондроза, люди издавна предпочитали спать на низкой подушке или подкладывать под голову валик. Примерно так и поступают до сих пор жители Крайнего Севера, аборигены обеих Америк и Африки: они спят на... деревянных подушках. Небольшой кругляк из мягких пород дерева раскалывают пополам, обивают войлоком или холщовой тканью - и подушка готова. Вам мы тоже порекомендовали бы поменять высокие подушки на маленькие и плоские.

При шитье, чтении и письме не склоняйте низко голову, а держите ее на расстоянии примерно 30 см от поверхности стола и не прижимайте подбородок к груди. Ежедневно или через день похлопывайте снизу подбородок полотенцем, середина которого смочена в соленой воде. Каждый вечер массируйте двумя пальцами подбородок от его середины к ушам. А если 5 минут в день походить с книгой на голове, у вас вряд ли появится двойной подбородок. Укреплять подкожную мышцу шеи можно простым упражнением: вытянув губы трубочкой и сильно артикулируя, произносить (можно и беззвучно) звуки «О-У-И».

Приемы самомассажа.

Сохраняют шею молодой и здоровой утренние ополаскивания прохладной водой или отварами из ромашки, мяты, шалфея, липового цвета и березовых почек. Принимая душ, не забывайте на несколько минут направить на шею сильную струю воды. Чтобы кожа на шее всегда была упругой и нежной, косметологи советуют пользоваться после водных процедур увлажняющими кремами. Подойдут для этого и обычные увлажнители для лица, но лучше брать чуть более жирный густой увлажняющий крем. Несколько капель его нанесите кончиками пальцев на шею и, меняя руки, втирайте легкими поглаживающими движениями снизу вверх, от основания шеи до подбородка. Проведите серию легких постукиваний тыльной стороной кисти по подбо-

родку. Или сложите вчетверо салфетку, смочите в холодной воде, выжмите, возьмите правой рукой за уголок и довольно сильно обхлопайте ею (10-15 раз) подбородок и нижнюю часть левой щеки, а затем, переложив салфетку в левую руку, обхлопайте нижнюю часть правой щеки и подбородок.

А вот рецепт горячего компресса. Смоченную молоком, наполовину разбавленным горячей водой, салфетку (или сложенную слоями марлю) несколько раз приложите к шее, затем несколько раз ополосните шею холодной водой и смажьте кремом.

Самомассаж шеи - отличное средство для поддержания ее в достойной форме и действует благотворно не только на кожу, но и на весь организм. Легкие и нежные массажные движения, в частности поглаживания, успокаивают, а более энергичные - возбуждают (щитовидная железа, например, весьма чувствительна, и энергичные движения ее раздражают).

Перед массажем очистите и согрейте шею, 2-3 мин. подержав на ней смоченное горячей водой полотенце. Смажьте обе ладони легким кремом и начните с поглаживаний от затылка вниз к плечам. Затем скользящим движением в том же направлении надавливайте ребром ладони поперек мышечных волокон. После чего подушечками пальцев разомните заднюю поверхность шеи и надплечий. Обхватив спереди шею ладонью, поглаживайте попеременно двумя руками сверху вниз к яремной ямке грудины, но не надавливайте чрезмерно - здесь расположена сонная артерия.

И еще несколько советов.

Если вы надумали соблюдать диету, следите за состоянием шеи: после значительной потери веса (в особенности у пожилых) она становится морщинистой и дряблой. Заметив намеки на морщины, худейте медленнее. Упражнения, рекомендованные выше, помогут сохранить кожу упругой.





КАЛЕНДАРЬ ПРАВОСЛАВНЫХ ПОСТОВ И ПРАЗДНИКОВ

Церковный год предусматривает регулярное чередование постов и праздников.

Пасха - центральное событие в жизни христиан, праздник праздников. Она отмечается в первое воскресенье после весеннего полнолуния между 4 апреля и 8 мая. В этом году пасха приходится на 5 мая.

Кроме Пасхи православная церковь празднует двенадцать главных, Двунадесятых, праздников и пять великих праздников.

Даты празднования трех Двунадесятых праздников переходящие, то есть они меняются год от года, когда отмечается Пасха. Даты девяти других остаются неизменными.

Даты празднования переходящих праздников

25 апреля, воскресенье - Благовещение в Иерусалим
13 июня, четверг - Вознесение

Великие праздники

14 января, понедельник - Обрезание Господне и память святителя Василия Великого

7 июля, воскресенье - Рождество Иоанна Предтечи

12 июля, пятница - Святых первоверховных апостолов Петра и Павла

11 сентября, среда - Усекновение главы Иоанна Предтечи

14 октября, понедельник - Покров Пресвятой Богородицы

Православная церковь предусматривает более 220 постных дней в году: еженедельные - по средам и пятницам, однодневные и многодневные.

Посты по средам и пятницам соблюдаются в течение всего года, если они не совпадают с праздниками. Исключение составляют сплошные седмицы (недели): Святки (7-17 января), Мытаря и фарисея (25 февраля-2 марта), Сырная или Масленица (11-17 марта), Пас-

урочены к большим праздникам: Великий пост - к Пасхе, Петров пост - ко дню памяти Святых апостолов Петра и Павла, Успенский пост - ко дню Успения Пресвятой Богородицы, Рождественский пост - ко дню Рождества Христова.

Великий пост в этом году начинается 18 марта и заканчивается 4 мая.

Во все дни Великого поста, кроме субботы и воскресенья, можно употреблять только растительную пищу без масла: по понедельникам, средам и пятницам - сухоядение (холодная пища без масла), по вторникам и четвергам - горячая пища без масла. По субботам и воскресеньям (кроме Страстной субботы) разрешена горячая пища с постным маслом. Не возбраняется и выпить немного виноградного вина для поддержания сил.

Особенно строгий пост соблюдается в первую и последнюю Страстную неделю Великого поста. В понедельник первой недели (чистый понедельник) надо весь день воздерживаться от пищи. На Страстной неделе с понедельника по четверг рекомендуется придерживаться сухоядения, в Страстную пятницу - воздерживаться от пищи до вечера, в субботу разрешена горячая пища без масла.

Во время Великого поста празднуется **Благовещение Пресвятой Богородицы**. В этот день пост ослабляется. Если этот праздник попадает на Четверг, пятницу (так называют все время поста до Страстной недели), как и этом году, разрешается рыба, если на Страстную неделю - растительное масло.

Во время Великого поста отмечают еще один большой праздник - **Вход Господень**

маслом, а в понедельник, среду и пятницу - горячую пищу без масла.

Петров пост начинается через неделю после праздника **Святой Троицы** и заканчивается 12 июля, в день празднования святых апостолов Петра и Павла. В этом году Петров пост продлится недолго - с 1 по 11 июля. В понедельник надо употреблять горячую пищу без масла, по средам и пятницам рекомендуется сухоядение. В остальные дни помимо растительной пищи разрешена рыба. Если на понедельник, среду или пятницу приходится праздник какого-нибудь великого святого, то можно употреблять горячую пищу с маслом.

Успенский пост наступает через месяц после Петрова поста и продолжается две недели - с 14 по 27 августа. В понедель-

ник, среду и пятницу предписывается сухоядение, во вторник и четверг - растительная пища без масла, в субботу и воскресенье разрешено растительное масло. В праздник **Преображения Господня** можно съесть рыбу.

Рождественский (Филиппов) пост длится с 28 ноября 2002 по 6 января 2003 года. До 19 декабря рыбу можно есть во вторник, четверг, субботу и воскресенье. В понедельник разрешается горячая пища без масла, а в среду и пятницу - сухоядение. С 19 декабря по 1 января пост становится строже. Во вторник и четверг теперь полагается есть пищу без масла. Рыбу можно есть только в субботу и воскресенье. В последнюю неделю перед праздником соблюдаются самые строгие пост: рыбу нельзя есть совсем,

пища с маслом разрешается только в субботу и воскресенье. В **Сочельник**, 6 января, есть нельзя до появления первой вечерней звезды. Разговляются постной пищей с маслом.

В праздники **Рождества Христова** и **Богоявления**, случившиеся в среду и пятницу, поста нет. Если праздники **Сретения**, **Преображения Господня**, **Успения**, **Рождества** и **Покрова Пресвятой Богородицы**, **Введения ее во храм**, **Рождества Иоанна Предтечи**, **апостолов Петра и Павла**, **Иоанна Богослова** совпадают со средой и пятницей, разрешается рыба. От Пасхи до Троицы по средам и пятницам тоже можно есть рыбу.

Многодневный пост требует подготовки. Входить в него надо постепенно, начиная с воздержания от скоромной (животной) пищи по средам, пятницам в течение всего года. Необдуманное строгое пощение может разрушить здоровье.

К назначению поста церковь подходит индивидуально. Больным, людям, занятым тяжелым физическим трудом, беременным и кормящим матерям, детям позволительно некоторое послабление.

Православная церковь советует не только посты, но и в течение всего года соблюдать умеренность в еде, считая, что строгие посты напрасны, если за ними следует неводержанность в еде.

Православной церковью установлены дни особого поминовения усопших.

Суббота мясопустная - 9 марта

Суббота второй недели Великого поста - 30 марта

Суббота четвертой недели Великого поста - 13 апреля

Радоница - 14 мая

Суббота Троицкая - 22 июня

Суббота Димитриевская - 2 ноября.

В эти поминальные дни принято готовить особую обрядную пищу - кутью и блины.

© "Будь здоров".

Календарь постов и трапез

ДОРОГА К ХРАМУ

дующие, то есть они меняются год от года, когда отмечается Пасха. Даты девяти других остаются неизменными.

Двунадесятые переходящие праздники

28 апреля, воскресенье - Вход Господень в Иерусалим

13 июня, четверг - Вознесение Господне

23 июня, воскресенье - День Святой Троицы. Пятидесятница

Двунадесятые непереходящие праздники

7 января, понедельник - Рождение Христово

19 января, суббота - Крещение Господне

15 февраля, пятница - Сретение Господне

7 апреля, воскресенье - Благовещение Пресвятой Богородицы

19 августа, понедельник - Преображение Господне

28 августа, среда - Успение Пресвятой Богородицы

21 сентября, суббота - Рождество Пресвятой Богородицы

27 сентября, пятница - Воздвижение Креста Господня

4 декабря, среда - Введение во храм Пресвятой Богородицы

средам и пятницам, однодневные и многодневные.

Посты по средам и пятницам соблюдаются в течение всего года, если они не совпадают с праздниками. Исключения составляют сплошные седмицы (недели): Святки (7-17 января), Мытаря и фарисея (25 февраля-2 марта), Сырная или Масленица (11-17 марта), Пасхальная или Светлая (5-11 мая), Троицкая (24-30 июня). В эти недели пост по средам и пятницам отменяется. На Масленицу разрешена любая пища, кроме мясной.

Еженедельный пост по средам установлен в память предательства Иудой Христа, по пятницам - в память крестных страданий и смерти Христа.

Однодневный пост предусмотрен в **Крещенский Сочельник** (18 января). В этот день не полагается принимать пищу до вечера. Разговляются постной пищей с растительным маслом.

Однодневный пост соблюдается также в день **Усекновения главы Иоанна Предтечи** и в день **Воздвижения Креста Господня**. В эти дни разрешена постная пища с растительным маслом.

Многодневные посты при-

Пресвятой Богородицы. В этот день пост ослабляется. Если этот праздник попадает на Четырдесятницу (так называют все время поста до Страстной недели), как в этом году, разрешается рыба, если на Страстную неделю - растительное масло.

Во время Великого поста отмечают еще один большой праздник - **Вход Господень в Иерусалим**, называемый в России **Вербным воскресеньем**. В этот день можно есть рыбу. А накануне праздника, в **Лазареву субботу**, - рыбную икру (рыба запрещена).

На Великий пост приходится **День сорока мучеников** (22 марта), когда пост тоже ослабляется. В этот праздник можно употреблять растительное масло.

В праздники великих святых по вторникам и четвергам можно употреблять пищу с растительным

маслом. С 19 декабря по 1 января пост становится строже. Во вторник и четверг теперь полагается есть пищу без масла. Рыбу можно есть только в субботу и воскресенье. В последнюю неделю перед праздником соблюдается самый строгий пост: рыбу нельзя есть совсем.

Суббота четвертой недели Великого поста - 13 апреля
Радоница - 14 мая
Суббота Троицкая - 22 июня
Суббота Димитриевская - 2 ноября.

В эти поминальные дни принято готовить особую обрядовую пищу - кутью и блины.

© «Будь здоров».

Календарь постов и трапез

Периоды	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
Великий пост	☀	☉	☀	☉	☀	◇	◇
Весенний мясоед			🐟		🐟		
Петров пост	☉	🐟	☀	🐟	☀	🐟	🐟
Летний мясоед			☀		☀		
Успенский пост	☀	☉	☀	☉	☀	◇	◇
Осенний мясоед			☀		☀		
Рождественский пост	до 19 дек.	☉	🐟	☀	🐟	☀	🐟
	20 дек.-1 янв.	☉	◇	☀	◇	☀	🐟
	2-6 янв.	☀	☉	☀	☉	☀	◇
Зимний мясоед			🐟		🐟		

☀ сухоядение ☉ горячая пища без масла ◇ горячая пища с маслом 🐟 рыба

СРЕТЕНИЕ ГОСПОДНЕ

В сороковой день по рождению, по иудейскому обычаю Богомладенец Иисус был принесен Своей Матерью и Иосифом Обручником в Иерусалимский храм, чтобы посвятить Его Богу.

В то время в Иерусалиме жил праведный старец Симеон. Ему было возвещено от Бога, что он не умрет, пока не увидит Христа Спасителя. По внушению свыше благочестивый старец пришел в храм, когда Мать Божия и праведный Иосиф принесли туда Младенца Иисуса. Взяв Его на руки, Симеон Богоприимец произнес: «Ныне отпускаешь раба Твоего, Владыка, по слову Твоему, с миром...» - тем самым свидетельствуя, что именно Этот Младенец есть ожидаемый Спаситель мира.

Так в лице последних ветхозаветных праведников произошла встреча (сретение) уходящего Ветхого Завета с Новым Заветом.



ВИД ДЕРЕВА СДЕЛАЕТ ВАС ЗДОРОВЕЕ

Как считает доктор Фрумкин из Emory University, современная медицина слишком увлечена новыми технологиями и генетическими исследованиями и просто не замечает тех преимуществ, которые дает человеку общение с природой. В American Journal of Preventive Medicine он опубликовал обзор работ, посвященных благотворному влиянию природы на здоровье человека. В обзоре есть сведения о том, что владельцы домашних животных имеют больше шансов выжить после инфаркта, чем те, кто не имеет возможности ежедневно общаться с животными. Сообщается также, что возможность погулять в чащах и кустах позволяет депрессивным подросткам

лучше справляться со своим состоянием. Участие в садовых товариществах признано полезной частью программ по борьбе с психиатрическими, гериатрическими проблемами и проблемами развития детей. Одно из исследований было посвящено влиянию вида из окна на восстановление пациентов после операции. Выяснилось, что те, кому повезло любоваться деревьями больничного сада, выздоравливали быстрее, чем пациенты, взгляд которых упирался в кирпичную стену. Доктор Фрумкин считает, что таких исследований должно быть больше. Это поможет убедить врачей не стесняться прописывать пациентам любование деревьями и кошками.



ЗВЕЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

19 ФЕВРАЛЯ, ВТОРНИК

Солнце переходит в созвездие Рыб. Благоприятный день для любых хирургических вмешательств, кроме удаления зубов. Уязвимо горло и верхние дыхательные пути: сегодня проще простудиться, чем в какой-либо другой день. Благоприятно применение гомеопатических лекарственных препаратов.

20 ФЕВРАЛЯ, СРЕДА

Повышена чувствительность легких. Сегодня нежелательно курить и дышать загрязненным воздухом. Больше времени проводите на улице; по возможности, вне города. Благоприятно лечение печени, почек и мочевого пузыря.

21 ФЕВРАЛЯ, ЧЕТВЕРГ

Сегодня следует обратить внимание на грудь: возможно обострение межреберной невралгии, стенокардии. В первой половине дня полезно воздержаться от молочных продуктов, мяса и грибов. Вечером рекомендуется посетить баню или сауну с хорошим паром.

22 ФЕВРАЛЯ, ПЯТНИЦА

Удачный день для начала новых дел (особенно утро). Эффективны чистки кишечника и почек (до 19.00). Можно применять сильнодействующие лекарства. Следует беречь руки от порезов, ожогов и переломов.

23 ФЕВРАЛЯ, СУББОТА

Днем почти столь же благоприятно, что и минувшая пятница. Начиная новые дела, следует соблюдать определенность. Благоприятно...

СЛОВАРЬ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ

АДНЕКСИТ - воспаление придатков матки.

АДРЕНАЛИН - гормон мозгового вещества надпочечников или искусственно полученный аналог его; повышает обмен веществ в организме, увеличивает содержание сахара в крови, повышает кровяное давление, учащает дыхание, сердцебиение и т.д.

АДСОРБЦИЯ - поглощение вещества из раствора поверхностным слоем жидкости или твердого тела, в отличие от абсорбции применяется для разделения и очистки вещества.

АКИНЕЗИЯ - невозможность произвольных движений, Разно-го рода недостатки двигательной функции.

АККОМОДАЦИЯ - приспособление.

АКНЁ - воспаление сальной железы.

АКРОКЕФАЛИЯ - аномальная форма черепа в виде башни.

АКРОМЕГАЛИЯ - болезнь, характеризующаяся резким развитием конечностей, носа, челюстей.

АКСЕЛЕРАЦИЯ - ускорение полового созревания, увеличение

роста и скорости его нарастания у детей и подростков, отмечаемое со второй половины XIX в.

АЛЕКСИЯ - потеря способности читать вследствие очагового поражения головного мозга.

АЛИМЕНТАРНЫЙ - пищевой, продовольственный - зависящий от питания.

АЛЬБУМИНУРИЯ - выделение белка в моче.

АЛЬВЕОЛА - ячейка, луночка в челюстных костях; легочный пузырек; концевой пузырек мешотчатых (альвеолярных) желез.

АЛЬТРАЦИЯ - повреждение тканей.

АМБИВАЛЕНТНОСТЬ - двойственность переживаний, выражающаяся в том, что один объект вызывает у человека одновременно два противоположных чувства.

АМЕНОРЕЯ - отсутствие месячных в период половой зрелости женщины.

АМЕНЦИЯ - безумие (острая спутанность и неясность мысли).

АМИМИЯ - понижение или полное отсутствие мимики вследствие поражения нервной системы.

АМИОТРОФИЯ - похудание и атрофия мышц.

АМНЕЗИЯ - ослабление или потеря памяти.

АМПУТАЦИЯ - отнятие части тела (напр., конечности).

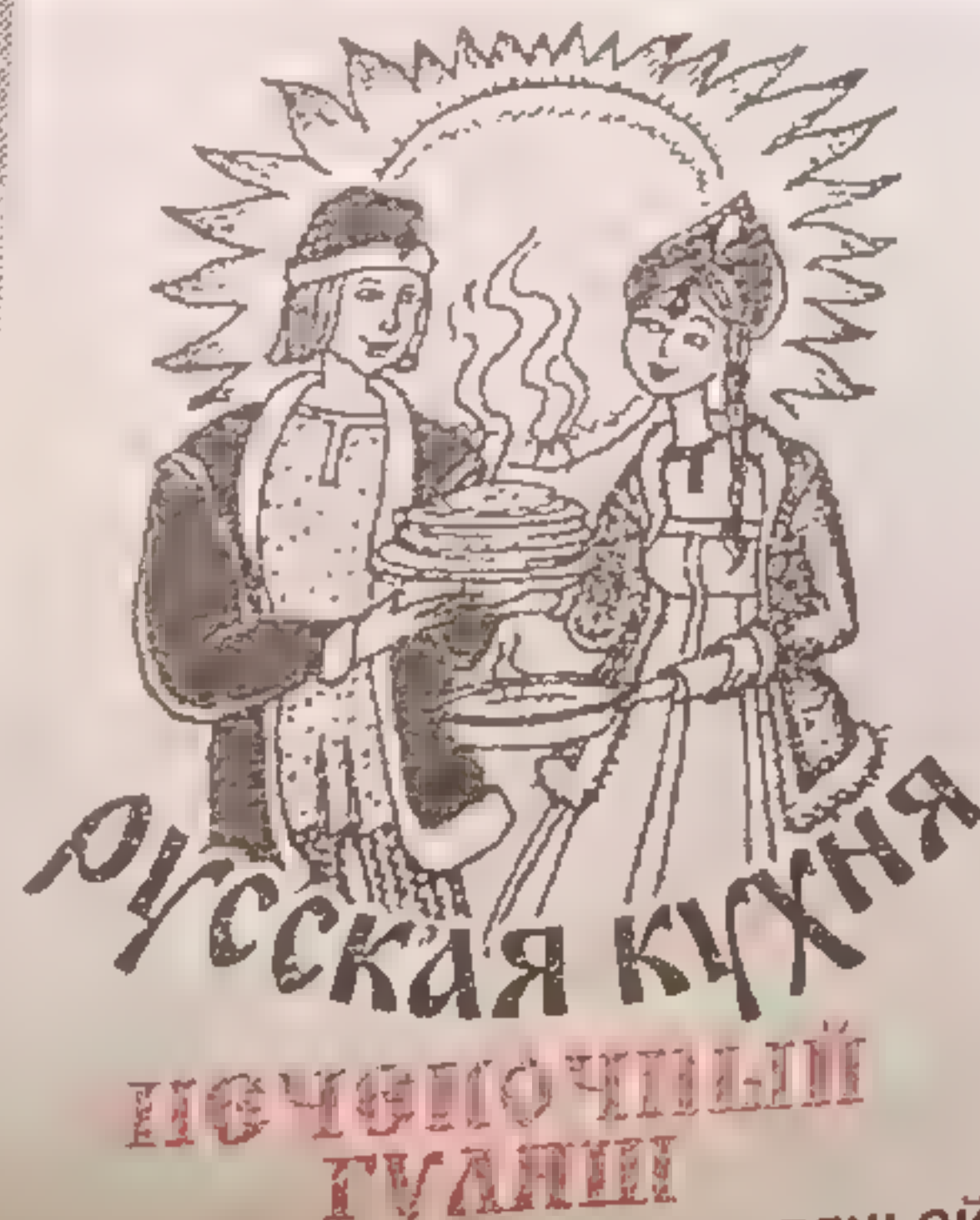
АМФОДОНТОЗ - то же, что пародонтоз.

АНАБИОЗ - временная, почти полная приостановка жизненных функций (напр., зимняя спячка у летучих мышей).

АНАБОЛИЗМ - совокупность реакций обмена веществ в организме, соответствующих ассимиляции

направленных на образование органических веществ - составных частей клеток и тканей.

АНАЛЬГЕТИКИ - обезболивающие лекарственные средства: наркотические и ненаркотические.

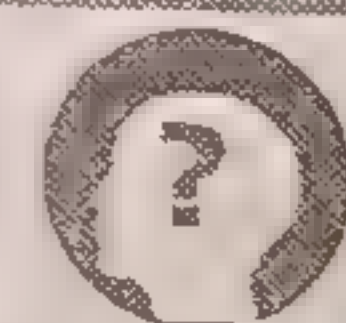


400 г свиной или телячьей печени, 1 крупная луковица, 200 г сметаны, 3 ст.ложки растительного масла, зелень укропа, соль, черный молот-

В ЕКАТЕРИНБУРГЕ ЦЕРКОВЬ БОРЕТСЯ С ЦЕЛИТЕЛЯМИ

Священники Екатеринбурга всерьез взялись за перевоспитание врачей и целителей, отнимающих хлеб у врачей традиционной медицины. В кафедральном соборе этого города впервые прошел чин отречения от занятий оккультизмом.

Покаяться в тяжких грехах явилась известная в Екатеринбурге целительница Ирина Мельникова. С 1998 года она являлась руководителем городского оздоровительного центра «Красота и грация», который был больше известен в народе как Центр Мельниковой. Хотя женщина и имеет диплом врача, в своей работе она прибегала к нетрадиционным методам лечения и применяла элементы восточных учений. Лечение в Центре доктора Мельниковой сопровождалось визитами к эк-



СЛЫХАЛИ?

ПАМЯТЬ ПОДЧИНЯЕТСЯ КОМАНДЕ «ОЧИСТИТЬ»

Люди обладают способностью манипулировать своей памятью и активно избавляться от некоторых воспоминаний. Психологи изучали состояние взрослых людей, подвергавшихся насилию в детстве. Оказалось, что у тех, кто был изнасилован незнакомцем, воспоминания о несчастье были гораздо острее и ярче, чем у тех, кто подвергся в детстве насилию со стороны близких родственников. По мнению ученых, это объясняется тем, что, часто сталкиваясь лицом к лицу с человеком, с которым связаны мучительные воспоминания, люди сознательно пытались защититься от этих воспоминаний. Они старались забыть происшедшее, а память подчинялась этому приказу, стирая причиняющие боль картины. В опытах американских психоло-

приятный, что и минувшая пятница, но, начиная новые дела, следует соблюдать определенную осторожность. Благоприятны занятия йогой, медитации. Неплохо сегодня воздержаться от пищи, почистить желудок.

24 ФЕВРАЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Подходящий день для очистки верхних дыхательных путей и легких. Рекомендуются умеренная физическая активность, укрепляющая сердечную мышцу. Старайтесь пить больше жидкости. Женщинам следует обратить внимание на состояние груди.

25 ФЕВРАЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Становится уязвимым сердце - следует ограничить физическую активность. Обратите внимание на состояние спины и позвоночника. Нежелательно голодать: почти вся съеденная сегодня пища усваивается, не создавая шлаков. Лекарства сегодня могут оказывать двойное действие.

ПОСЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ◆ Аритмия
- ◆ Адаптогены
- ◆ Ночная изжога
- ◆ Метеоризм
- ◆ Воспаление ногтевого валика

400 г свиной или телячьей печени, 1 крупная луковица, 200 г сметаны, 3 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, соль, черный молотый перец - по вкусу.

Печень вымыть, нарезать тонкими узкими ломтиками длиной 2-2,5 см. Луковицу - мелкими кубиками. Разогреть в сковороде растительное масло, выложить печень с луком и специями. Жарить на небольшом огне 7 минут. Затем влить сметану и тушить еще 10 минут. Готовый гуляш посыпать измельченной зеленью укропа.

БЛИНЫ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

1-й вариант: приготовить фарш из капусты как для пирожков, добавить блинную муку, разведенную на молоке или кефире, печь как блины или оладьи.

2-й вариант: на мелкой терке натереть капусту (200 г), добавить блинной муки, 2 желтка, 2 сбитых белка, 1 чайную ложку песка, чуть соли, столовую ложку сметаны и печь.



ПОЧИТАЛКА

Своего второго ребенка я рожала в те постперестроечные годы, когда роддома переживали период почти полного бездействия. Кроме того, угораздило меня начать рожать в воскресное утро. Дежурная бригада торжественно привезла меня, единственную роженицу, в родовую, а сама уселась перед телевизором, слушая песенки «Утренней почты» и думая, что основная работа начнется часа через два.

Известен в народе как Центр Мельниковой. Хотя женщина и имеет диплом врача, в своей работе она прибегала к нетрадиционным методам лечения и применяла элементы восточных учений. Лечение в Центре доктора Мельниковой сопровождалось визитами к экстрасенсам, колдунам, гадалкам, сеансами медитаций и магической практики. Чин отречения от занятий оккультизмом был совершен во время праздничного богослужения в честь праздника Торжество Православия. Архиепископ выразил надежду, что пример раскаявшейся целительницы станет хорошим примером для других колдунов и экстрасенсов, которые наживаются на горе отчаявшихся людей.



СМЕХО-ТЕРАПИЯ

- У вас пряники свежие?
- Нет, старые, черствые, заплесневевшие.
- А печенье?
- Возьмите лучше пряники.
- Вы не видели, кто свернул шею моей курице?

А ЕСЛИ ПОДУМАТЬ?

- Не видела и не слышала. Пусть она по моим грядкам не бежит.

- Что тебя беспокоит, мальчик? - спрашивает врач «скорой помощи».

- Меня ничего, - отвечает мальчик. - А вот дедушку беспокоит, что я проглотил его часы.

- Угадаешь, в какой руке у меня бутылка - разопьем, не угадаешь - разобьем.
- В левой!
- А если подумать?

РОЖДЕННЫЙ В РАДОСТИ

Но мой ребенок тоже, видимо, хотел посмотреть популярную передачу, поэтому активно начал действовать. «Я рожаю», - напомнила я о себе, но мне никто не поверил. Я повторила.

Наконец одна акушерка подошла ко мне (ей, наверное, не нравилась песня, звучащая в

тот момент), она вскрикнула удивленно: «Действительно рождает», - и тут же приняла ребенка. Все подбежали, засмеялись, поздравили, меня и ребенка окружили заботой.

Рожденный в такой радостной атмосфере, малыш мой первые два года не умел плакать. Вместо этого он смеялся.



Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192, корпус 1.

Рекламное агентство
Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
E-mail: reklama@idnp.ru
Услуги печати, фотографии, дизайн, размещение на интернет-сайтах.

«Твое здоровье»
№7 (220), февраль 2002 г.
Адрес редакции: 603126,
Нижний Новгород,
ул. Родионова, дом 192, корпус 1.
Телефон 32-78-16
Главный редактор
В. В. ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 11 февраля 2002 года
в 16 часов (по графику - в 16 часов).
Отпечатано в ФГУИПП «Нижполиграф»
Н. Новгород, ул. Варварская, 32.
Тираж 22668. Заказ № 1078007.
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс
51309

В РАЙОНЕ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Диагноз: солярит

3 стр.

РАНО ЗАРОС РОДНИЧОК?

Советы детского невролога

6 стр.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№18 (231) апрель 2002 г.



Отклик

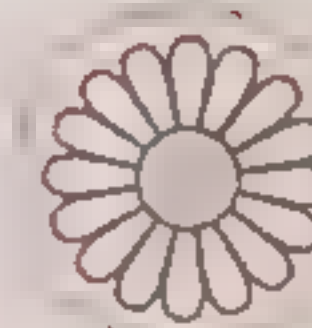
ПОКРАСНЕНИЯ НЕ ЖДИТЕ

Дорогая редакция, спасибо, что за победу в конкурсе анкет прислали мне аппарат - измеритель артериального давления. Сердечно вас благодарю! Плакала от радости, когда получила бандероль. Свой аппарат сломался давно, а у меня больное сердце, и надо иногда измерить давление. Кроме того, у меня остеохондроз. Когда была жива моя мама, она научила простому способу. Поделюсь им с вами, может, кому еще поможет. Мне очень помогает, когда простужу спину.

Тряпочку смочить керосином и отжать. Положить ее на целлофановый пакет и одну сторону как следует намылить хозяйственным мылом. Положить намыленной стороной на болезненный участок. Сверху этим же целлофаном накрыть, сверху - слоем ваты и завязать вокруг полотенцем или теплым платком. Надо с этим компрессом лежать 1 час, но не допускать сильного покраснения, а то получится ожог.

С уважением к вам

Людмила Михайловна ЧЕКМЕНЕВА,
Московская область, п. Сычево.



Календарь

«зеленой аптеки»

СОБИРАЕМ В МАЕ

ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ

Растет на лесных опушках, полянах, среди кустарников. В лечебных целях используется надземная часть, то есть трава ландыша, которую заготавливают в период цветения растения. Срезают ее на высоте 3-5 см от поверхности, очищают от примесей и сразу же сушат в хорошо проветриваемых помещениях. Раскладывают траву ландыша на чистой подстилке слоем до 3 см.

Препараты ландыша майского увеличивают силу сердечных сокращений и минутный объем, понижают venозное давление и оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Применяют настойку ландыша при хронической сердечной недостаточности I и II стадии, кардиосклерозе, миокардиодистрофии и пароксизмальной тахикардии.

© *праздники.м*

Людмила Михайловна ЧЕКМЕНЕВА,
Московская область, п. Сычево.

Праздничком вестны

Коллаж Е. КУДИНОВОЙ

И трудом!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

Состоялся первый розыгрыш призов
от сети магазинов «Бытовая автоматика»
среди наших подписчиков.

Наборы элитной косметики получают
Мартынова О.А., с. Рогачево, Московская об-
ласть;

Гудков С.П., Н.Новгород,

Куринов И.Ф., с. Б. Болдино, Нижегородская
область;

Заулина М.И., г. Балахна;

Парушкина Н.Г., Н.Новгород

Для получения призов позвоните в редакцию
по телефонам 34-91-15, 34-91-16, 34-82-57. При-
зы выдаются по предъявлении паспорта и под-
писной квитанции на второе полугодие 2002 года.

Розыгрыш призов продолжается! Резуль-
таты следующего розыгрыша - через 2 не-
дели в наших газетах.

Внимание,
идет
подписка!

Индекс 51309

Каталог «Пресса России» (зеленый каталог) Т.1, стр. 110.

Для жителей Москвы подписка по каталогу
«Пресса России» (зеленый каталог) стр. 117

Неблагоприятные
дни мая см.
на 8-й странице

позное давление и ска-
жут успокаивающее дей-
ствие на центральную не-
рвную систему.
Применяют настойку
ландыша при хронической
сердечной недостаточ-
ности I и II стадии, кардиоск-
лерозе, миокардиодисто-
фии и пароксизмальной та-
хикардией.

В НОМЕРЕ:

Откровенное письмо
О пользе зерна

Стр. 2

Заикание
После операции на лице

Стр. 3

Беседы психолога
Панический страх

Стр. 4

Ноготки лечат печень
Правда о чае

Стр. 5

Грыжа у ребенка
Родничок

Стр. 6

Нитраты в мундире
Лунный зодиак

Стр. 7

СМЕКОТЕРАПИЯ

Социологический опрос:
«Пошли бы вы на референдум, если бы
он все-таки состоялся?»

Пошли бы - 25%.

- Не пошли бы - 25%.

- А пошли бы вы все!... - 50%.

☺☺☺

- Чему вы так радуетесь? - спросила жен-
щина у 98-летнего старика.

- Я разбил зеркало, - ответил он.

- Но это значит, что вас целых семь лет
будут преследовать неудачи!

- Я знаю, - радостно отозвался он. - Раз-
ве это не замечательно?

☺☺☺

- Это что у вас, смородина черная?

- Нет, красная.

- Ну а чего ж она такая белая?

- А она просто еще зеленая.



ОТКРОВЕННОЕ
ПИСЬМО

НАДЕЙСЯ ТОЛЬКО НА СЕБЯ И ЖИЗНЬ ПОРАДУЕТ ТЕБЯ

Часто приходят на ум слова Толстого из «Анны Карениной» - все семьи счастливы одинаково, каждая семья несчастна по-своему. С годами понимаешь их глубокий смысл. На моей памяти нет ни одной абсолютно счастливой супружеской пары. Если и живут люди хорошо, гармонично, душа в душу, то, увы, недолго. Если идиллия была длительной, то она обычно заканчивается трагедией. Почему так бывает? Я не нашла ответа на этот вопрос. Присмотритесь к своим знакомым. Едва ли найдется среди них пример для подражания. Обычно в семье всегда чего-то не хватает. Порою это зависит от обстоятельств, а не от самих супругов. Безденежье, отсутствие работы или жилья, бесплодие, пьянство, проблемы с детьми, непонимание, измены, болезни - все это, порою, сильно отравляет нашу короткую, хрупкую жизнь.

Как это все преодолеть? Где найти силы? На кого опереться? Большинство людей ищут эту опору в своем спутнике жизни, но они глубоко заблуждаются. Для больного человека опорой служит палка или костыль. Что с ним произойдет, если этот костыль уберут? Человек упадет и ему будет трудно подняться. Психологи утверждают, что мы должны всю жизнь надеяться лишь на себя, на собственные силы. Только в этом случае мы сможем самостоятельно решать свои проблемы, не бояться трудностей, быть свободными и независимыми. Человек одинок от момента своего рождения и до самой смерти. Важно понять это и принять, тогда жить станет значительно легче.

О. ЕРМАКОВА,
г. Архангельск.



ВЫ

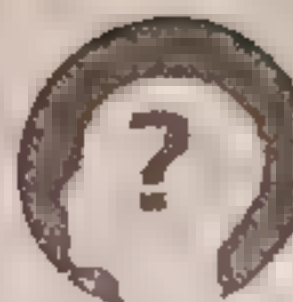
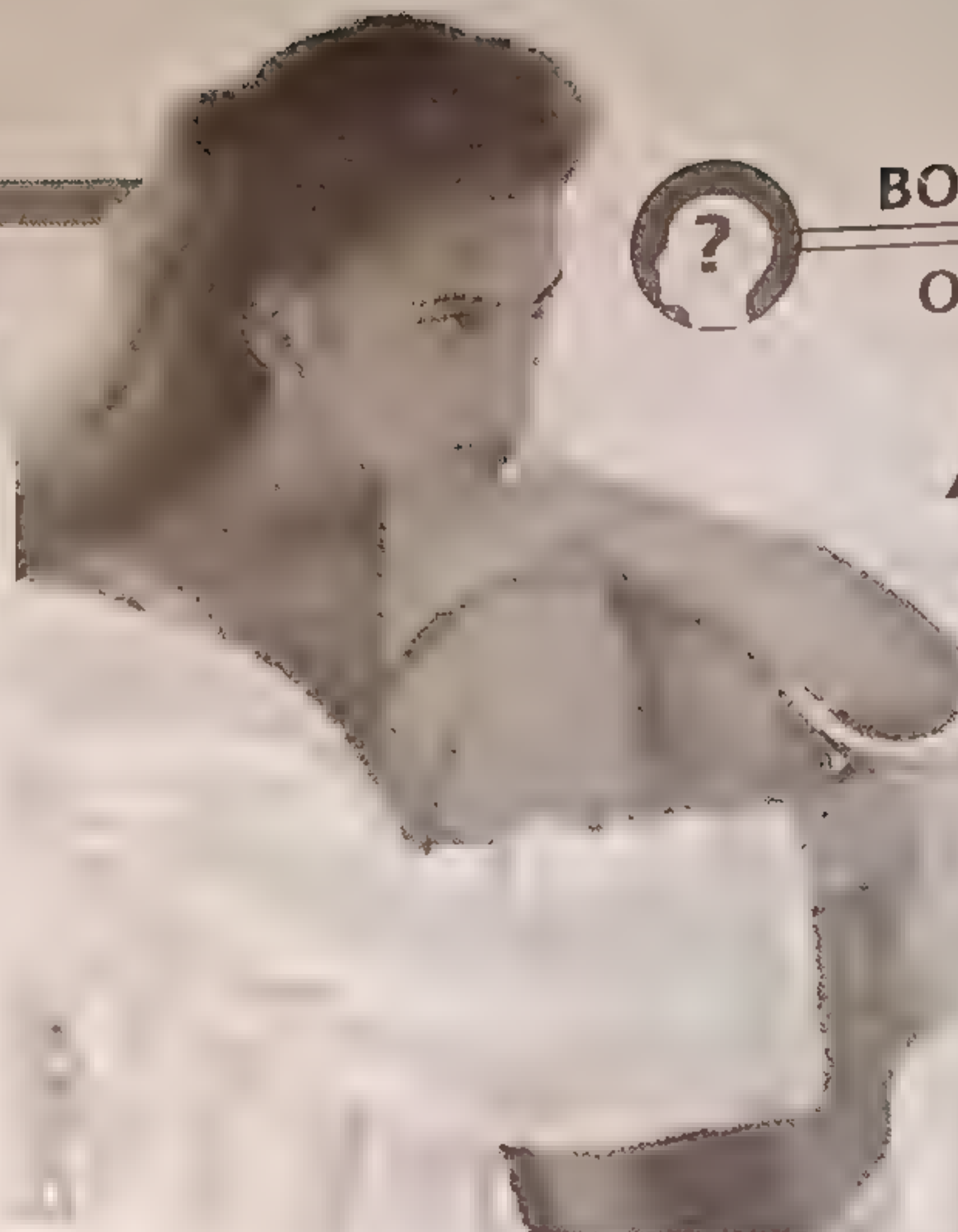
СПРАШИВАЛИ...

КАК ЖИТЬ БЕЗ СОЛИ?

Если есть избыток соли в организме, как жить и как привыкнуть к своей диете? Чем заменить соль? Можно ли отказаться от употребле-

Людмила Львовна,
г. Рыбинск.

- Вопрос «как привыкнуть к бессолевой диете?» относится к разряду риторических. Постепенно вам, возможно, даже понравится вкус несоленых продуктов - а поначалу, с непривычки, будет трудно. Диетологи говорят, что соль в продуктах содержится в достаточном количестве. Не досаливайте пищу. Сырые овощи - огурцы, помидоры ешьте без соли. Побольше зеле-



ВОПРОС-
ОТВЕТ

НЕ БОЛИТ, НЕ ЗУДИТ, А ВТИХАРЯ РАЗРУШАЕТ

У моего парня врач обнаружил сифилис. Лечили пенициллином. Проверили его бывшую подружку, у нее чисто. Разве такое может быть, чтобы он не заразил ее? У него не было никаких признаков. Половые отношения с той, которая его якобы заразила, у него были год назад. Разве может сифилис не давать о себе знать?

Может, врач специально так сделал, чтобы сорвать денежки?

Мой парень сдал кровь, ничего не обнаружено. Или вылечил, или болезни и не

было?

Но теперь я чувствую у себя зуд в половых органах. У меня подозрения. Я просто схожу с ума.

Без подписи.

Нижегородская область.



ПРОШУ

ПОМОЩИ НЕУЖЕЛИ МЕДИЦИНА БЕССИЛЬНА?

У меня беда. Врачи поставили мне диагноз «Макулодистрофия обоих глаз». Каждые 2-3 месяца мне делают уколы под глаза, чтобы приостановить процесс. Я пью сосудорасширяющие таблетки курантил и рибоксин, а также закапываю глаза витаминными каплями квинакс или офтан. Доктора говорят, что это необратимый процесс. Неужели в современной медицине нет средства лечения этого процесса? Сахарного диабета у меня нет. Ответьте мне, пожалуйста!

С благодарностью

Лариса Ивановна
ШАДРИНА.

Мой адрес: 353919, г.Новороссийск, Краснодарский край, ул.Волгоградская, д.12, кв.41.

- Подозрения лучше всего развеять, сдав кровь из вены. Этот анализ называется реакцией Вассермана и является первой для диагностики сифилиса. Если в крови обнаружатся антитела, которыми иммунная система отреагировала на присутствие в организме возбудителя сифилиса бледной трепонемы, возможно, вы заражены. Нет - здоровы. Существует и более сложное лабораторное исследование - его назначают в спорных случаях.

На самом деле сифилис - мастер маскировки. Первое клиническое проявление - язвочка на том месте, где трепонема проникла в организм, возникает через 3-4 недели после заражения. Она не болит, не зудит, не чешется и не доставляет хлопот. Безо всякого лечения через 3-4 недели язвочка исчезает - болезнь прячется внутрь, продолжая свое разрушительное действие. И еще примерно через месяц на коже появляется обильная темно-розовая сыпь, которая также иног-

да проходит без лечения. Так что какое-то время сифилис действительно «не дает о себе знать».

Не все контакты сифилитика могут оказаться роковыми для его партнера. Бледная трепонема проникает в кровь через повреждения слизистой оболочки половых органов, рта, губ, кожи. Наиболее заразна болезнь в период высыпаний. Вне организма возбудитель сифилиса долго жить не может. Однако вероятен не только половой, но и бытовой путь заражения - через плохо вымытую посуду, белье, сигарету.

Сифилис опасен, но излечим. Достаточно нескольких инъекций на уровне 1-2 стадии болезни. После выздоровления нужно наблюдаться около года у специалиста-венеролога, что, судя по всему, и делает ваш приятель.

Лучше всего обследоваться и вам, если вы настолько обеспокоены. Не верите этому врачу - обратитесь к другому. Скорее всего, виновата ваша мнительность, но... чем черт не шутит?

ЗЕЛЕНАЯ ЗЕРНО



держится в достаточном количестве. Не досаливайте пищу. Сырые овощи - огурцы, помидоры ешьте без соли. Побольше зелени: петрушки, укропа, пряных приправ - так расставание с солью перенесете легче. Что касается супа, то его присутствие в рационе не обязательно. Другое дело, что трудно представить русскую кухню без щей и борща. Но отказаться от них без ущерба для здоровья вполне реально.



РЕЦЕПТ

ИЗ КОНВЕРТА

ЭТО ВОЛНУЕТ МУЖЧИН

Уже несколько лет я собираю народные рецепты, делаю вырезки из газет и журналов, записываю со слов друзей и знакомых. Накопилось их уже столько, что можно издать солидный том. Собранными рецептами я очень горжусь, охотно делюсь ими со своими друзьями, знакомыми. Но вот решила расширить «географию» своей помощи через вашу газету. Предлагаю один из последних рецептов своей коллекции. А попал он ко мне так. У моего сына есть друзья - семейная пара, оба биологи - научные сотрудники, свято верившие (до поры до времени) лишь в традиционную медицину. Как и многие мужчины, Аркадий (так зовут друга сына) имеет проблемы с предстательной железой. По словам сына, перепробовал всевозможные лекарства, но... Он даже уже готовился к операции, но спас случай. Однажды в транспорте услышал разговор двух пожилых женщин о всемирно известной прорицательнице Ванге и ее чудодейственных рецептах исцеления. Готовый на все ради выздоровления, Аркадий нашел в

библиотеке материалы о знаменитой целительнице и ее советы по данному заболеванию. Ванга советовала растереть в порошок уголь сгоревшей липы, заварить, как кофе, и пить 7 дней подряд.

Или: в 1-й день за час до еды съесть луковицу. На 2-й день (тоже за час до еды) - полстакана семечек подсолнуха (сырых). На 3-й - за час до еды - полстакана грецких орехов. В эти дни исключить мясо, яйца, консервы.

Аркадий, для гарантии, попробовал оба рецепта. Как он сам сказал, помогло уже после первого совета. Он обошелся без операции, сейчас вполне здоров, живет нормальной семейной жизнью. Зная о моем увлечении народной медициной, Аркадий передал эти рецепты мне и посоветовал использовать их всем мужчинам, у кого есть проблемы с предстательной железой.

Пожалуйста, опубликуйте мое письмо, ведь, как я знаю, эта проблема волнует многих мужчин.

А.А.ШАЛАЕВА.
Тверская обл.

ПРОРОСШЕЕ ЗЕРНО ВЫВОДИТ ВСЕ ВРЕДНОЕ

Известно, что витамины, микроэлементы, значительное количество которых содержится в овощах и фруктах, в цельном зерне, играют защитную роль при экологических нагрузках и стрессах. Правильно выбранная диета позволяет затормозить рост опухолей, способствует разрушению раковых клеток. Витамин Е, как сильнейший антиоксидант, противостоит действию свободных радикалов, участвующих в поломке генетического кода, предупреждает возникновение рака.

В цельном зерне, в отличие от муки, много клетчатки, состоящей из пустотелых пищевых волокон, которые впитывают в себя и выводят из организма радионуклиды, токсины, яды, накопившиеся на стенках кишечника наложения, слизь (снижается очень вредная для организма зашлакованность кишечника). Клетчатка хорошо регулирует дыхательную активность кишечника, обеспечивает более полное усвоение питательных веществ, оказывает положительное воздействие при ожирении, хронических запорах, желчекаменной болезни, сахарном диабете.

Чем объясняется целебное действие проросшего зерна?

Когда семя прорастает, высвобождается энергия, активизируются ферменты, крахмал переходит в растворимые формы, очень интенсивно образуются витамины, особенно термоустойчивые витамин Е и витамины группы В. Биологически активные вещества пророщенного зерна усваиваются организмом гораздо лучше, чем из синтетических препаратов.

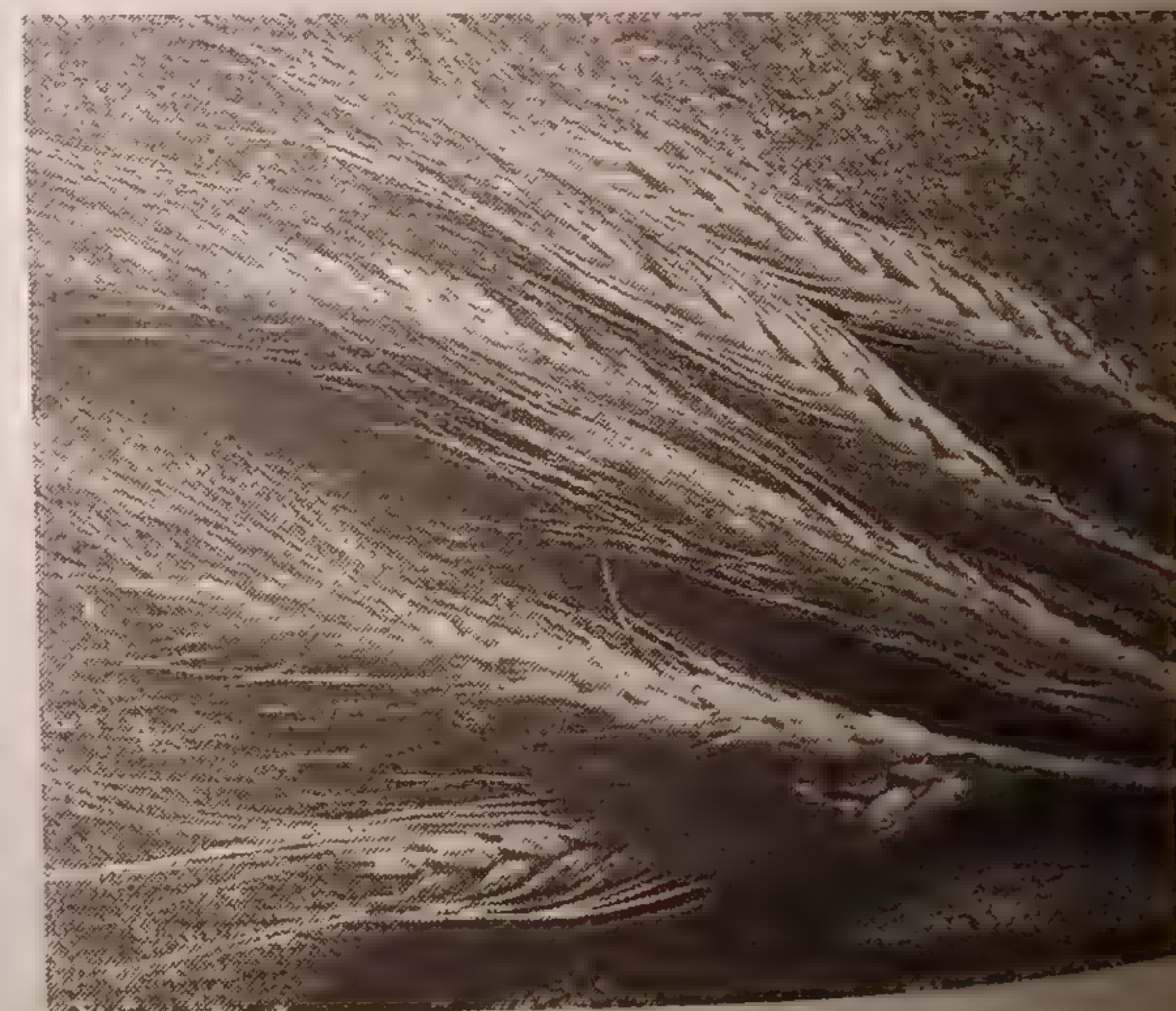
разрушительное действие. И еще примерно через месяц на поверхности появляется обильная темно-розовая сыпь, которая также иногда

вам, если вы настолько боитесь, что не верите этому врачу - обратитесь к другому. Скорее всего, виновата ваша мнительность, но... чем черт не шутит?

рого нет обычной муки. Для его изготовления применяют смесь проросшего зерна нескольких культур, в т.ч. пшеницы, кукурузы, ячменя и др. В Нижегородской области хлебозаводы выпускают хлеб с использованием размолотого пророщенного зерна пшеницы (крупы из пшеницы пророщенной производят в Борском районе с использованием низкотемпературной сушки).

Хлеба, булочки, печенье, каши, оладьи, запеканки с проросшим зерном не только оказывают общеукрепляющее действие и препятствуют старению, но и очень вкусны.

Г.К.ЭЛЬБЕРТ, президент
ОАО «Линдовское»,
почетный гражданин
Нижегородской области.
Л.Г.КОЛЕСОВА,
зав.лабораторией,
г.Бор,
Нижегородская обл.



Дорогая редакция!
Я постоянная читательница вашей газеты и всегда с нетерпением жду каждого нового номера. Много интересного и полезного удается почерпнуть из публикаций.

Хотелось бы больше узнать о таком заболевании, как заикание. Особенно интересуют, конечно же, методы лечения. Очень прошу ответить поподробнее на мой вопрос.

С уважением В.Н.,
Н.Новгород.



Консультирует главный невролог министерства здравоохранения Нижегородской области, заведующий вторым неврологическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко Олег Анатольевич КАБАНОВСКИЙ.

в газету, к сожалению, о себе никаких подробностей не сообщает. Не называет возраст, сопутствующие симптомы своего недуга. Не пишет, пыталась ли она лечиться от заикания раньше. Впрочем, заочно рекомендовать лечение в данном случае все равно нельзя. К тому же, пациентка должна обратиться не только к невропатологу, но еще обязательно к логопеду и психотерапевту. Для жителей Нижне-

ПОМОГУТ ДОБРО И СПОКОЙСТВИЕ

Заикание, то есть расстройство темпа и ритма речи в виде кратковременной задержки звуков, слогов или их повторения, чаще всего возникает у детей дошкольного возраста. Причиной данного заболевания может стать какая-то стрессовая ситуация, испуг, а также ряд всевозможных инфекций или травмы головы. Чаще заикание возникает у детей с легко возбудимой нервной системой. При благоприятной обстановке в семье и хорошем детском коллективе оно может пройти без лечения. Однако случаи, когда заикание остается или даже усиливается, более частые. Уменьшение заикания может наступить, как правило, после 25-30 лет. Крайне редко таким недугом болеют люди зрелого и пожилого возраста.

Различают два вида заикания: собственно невротическое и невротоподобное.

В первом случае оно происходит в результате какой-то психической травмы: испуг, развод родителей, смерть близкого человека. При этом виде заикания появляется страх речи, еще более усугубляющий недуг. Также невротическое заикание усиливается в обстановке эмоционального напряжения. Иногда ему сопутствуют дополнительные движения мышц лица, шеи, рук, а также нарушения сна и ночное мочеиспускание.

развивается постепенно на фоне последствий поражения центральной нервной системы. Например, при прогрессировании гидроцефалии. Для пациентов с этим видом заикания характерна выраженная судорожность речи, нередко в сочетании с тикообразными движениями мышц лица и рук. Страх перед речью у больных обычно отсутствует.

Читательница, обратившаяся

го Новгорода такое обследование лучше всего пройти в Нижегородском областном сурдологическом центре. Лечение должно быть комплексным и включать медикаментозные средства, психотерапию, а также специальные логопедические занятия. Важное значение имеет создание в семье доброжелательной, спокойной обстановки.

Наталья ЛАРИОНОВА.



В ПОИСКАХ ПРЕЖНЕГО ЛИЦА

Уважаемая редакция газеты "Твое здоровье"!

Прошу вас помочь моему горю. При удалении кистозной опухоли (невринома слухового нерва) у меня получился парез лицевого нерва слева. Врачи обещали, что перекос восстановится. Однако после операции прошло уже два года, а лицо так и не изменилось, осталось перекошенным. Правда, небольшое улучшение все-таки заметно. Но мне от этого не намного легче. Буду очень благодарна, если подскажете способ восстановления лица. Или надеяться уже не на что?

С уважением Галина Марковна, Н.Новгород.

Консультирует врач-нейрохирург высшей категории, заведующий нейрохирургическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко Сергей Борисович РОГОЖКИН.

Невринома слухового нерва - это очень серьезное заболевание. Можно сказать, что она создана в наказание нейрохирургам, ибо сложнее и тяжелее опухоли для удаления просто нет. Поэтому при операции технически сохранить лицевой нерв почти невозможно. Подобное чудо удастся совершить только в тридцати процентах случаев, то есть из ста больных сохранить лицевой нерв получается только у тридцати человек. Причем, это уже очень хороший результат.

Галина Марковна, к сожалению, не указывает лечение, которое было назначено ей после операции. Так же как и не называет больницу, в которой ее оперировали. Дело в том, что после подобной операции все больные

должны какое-то время находиться под наблюдением врачей. К примеру, в нашей больнице пациенту рекомендуется прийти на прием к нейрохирургу уже через два месяца.

При повреждении лицевого нерва больному назначается пластическая операция. Проводится она также в нашей клинике, кстати, совершенно бесплатно. Поэтому Галине Марковне нужно взять направление из поликлиники, расположенной по месту жительства, полис, паспорт и приехать на консультацию в областную больницу имени Н.А.Семашко. О стопроцентной гарантии восстановления лица говорить, конечно, нельзя, но шанс в процентах семьдесят определенно имеется.

Наталья МЕЛЬНИКОВА.

ДИАГНОЗ - ПО ЦВЕТУ КОЖИ

По цвету кожи лица можно поста-

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

...нарушения сна и ночное
...держание мочи.
Неврозоподобное заикание

...речи, передко в сочетании с ти-
кообразными движениями мышц
лица и рук. Страх перед речью у
больных обычно отсутствует.
Читательница, обратившаяся

ства, психотерапию а также спе-
циальные логопедические заня-
тия. Важное значение имеет со-
здание в семье доброжелатель-
ной, спокойной обстановки.
Наталья ЛАРИОНОВА.

ДИАГНОЗ ПО ЦВЕТУ КОЖИ

По цвету кожи лица можно поста-
вить диагноз как самого пораженно-
го внутреннего органа, так и сосед-
них с ним органов.

Так, **красный цвет лица** (обе щеки) или красные пятна на лице характеризуют болезни сердца, а сине-красная окраска щек позволяет установить наличие недостаточности в работе митрального клапана сердца с присоединившимися застойными явлениями в печени. Распространение **сине-красной окраски** на область лба, щек и кожи губ (синюшность) свидетельствует о наличии комбинированной недостаточности сердца и легких (эмфизема легких и бронхиальная астма). Если на щеках появляются **белые пятна**, это указывает на астеноневротический синдром со стойким понижением давления. Бледным (белым) цветом лица, кашлем с одышкой, дрожью и ознобом отличается больной с патологией легких. Нездоровый румянец на

щеках также свидетельствует о заболевании легких (на двух щеках - двух легких). **Темный цвет кожи лица** (особенно на скулах и корне носа) и слизистых со-
вместно со снижением слуха свидетельствует о появлении болезни почек, а также об инфекционном заболевании мочевого пузыря. **Зеленый цвет кожи лица** говорит о поражении пищеварительной или респираторной системы, либо о наличии кисты. **Зеленоватый цвет** может сигнализировать об осложнении желчно-каменной болез-

Желтый цвет и желтые пятна на лице указывают на поражение печени, желчного пузыря, селезенки, поджелудочной железы и желудка.

Электронные Вести.

ВОТ ТАК НОВОСТЬ!

Долгий сон не прибавляет здоровья. Как установили ученые из Калифорнийского Университета и Американского



ДОЛГИЙ СОН ЖИЗНЬ УКОРАЧИВАЕТ

общества изучения рака, даже восемь часов сна в сутки укорачивают жизнь. Недосыпание тоже пагубно сказывается на здоровье, хотя вредное влияние в этом случае не так заметно.

Свои выводы ученые, работавшие под руководством профессора Даниэла Крипке, основывают на масштабном исследовании по предотвращению рака, в котором приняли участие 1,1 миллиона человек. Данные были собраны в 1982-88 годах, но из-за большого объема были обработаны только сейчас.

Оказалось, что дольше всего жили те участники исследования, которые спали в среднем по семь часов в сутки. Согласно статистике, риск умереть в течение шести лет для тех, кто спал на час больше, был на 12 процентов выше. Даже те, кто спал лишь пять часов, жили дольше тех, кто спал по восемь часов.

По словам ученых, представления о том, что для наилучшего здоровья нужно спать по восемь часов в день, можно назвать ошибочными. Тот, кто спит по шесть с половиной часов, может быть уверен, что не вредит себе. «С точки зрения здоровья нет никаких причин, чтобы отводить на сон больше времени», - отметил профессор Крипке.

Lenta.Ru.

КРАСОТА В УЩЕРБ ЗДОРОВЬЮ

Ученые зарегистрировали уже 30 случаев смерти женщин от болезней, связанных с употреблением «пилюль красоты». Практически все препараты для похудения могут нанести ущерб здоровью, если их принимают без медицинского обследования и строгого контроля врача.

Например, при наличии гипертонии они могут обострить болезнь, так как большинство подобных препаратов повышают давление. Врачебного контроля требуют и прием различных «сжигателей жира», в том числе и

КОВАРНОЕ СПЛЕТЕНИЕ

Здравствуй, уважаемая редакция газеты «Твое здоровье»! Очень прошу помочь мне. Вот уже в течение двадцати лет у меня болит солнечное сплетение нервов. За это время я неоднократно лежала в больницах. Также лечилась травами. Перерывы между вспышками заболевания были от двух лет до нескольких месяцев. Потом все начиналось сначала. Теперь

и вовсе перерывы сократились до двух-трех недель. А болезнь очень коварная, даже уснуть иногда невозможно. Постоянно мучают боли в подложечной части, в подреберье, одолевают приступы усталости, слабости. Одним словом, мне очень тяжело. Может, есть какие-нибудь способы народной медицины, с помощью которых можно вылечить данное заболевание?

Заранее благодарна

Лидия Ивановна, Нижегородская область.

Консультирует главный гастроэнтеролог Нижегородского областного департамента здравоохранения, заведующая гастроэнтерологическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко Алла Борисовна ИЛЬИЧЕВА.



К сожалению, Лидия Ивановна не указывает точного диагноза своей болезни. По описанным ею симптомам можно лишь предположить, что речь идет о таком заболевании, как солярит.

Однако, чтобы это узнать наверняка, пациентке необходимо пройти обследование. Нужно исключить все параллельные патологии, допустим, язву, камни в желчном пузыре или даже наличие опухоли. Затем, когда будет известен точный диагноз, можно приступать к лечению.

В домашних условиях я бы посоветовала этой пациентке де-

лать полуспиртовые компрессы. Для этого очень хорошо подходит чуть разведенная водка. Компрессы нужно прикладывать на область солнечного сплетения. Для более лучшего результата компресс рекомендуется оставлять на всю ночь, предварительно хорошенько закрепив его на теле. Процедуру нужно делать не менее десяти суток.

Также при солярите хорошо помогает магнитотерапия. Курс лечения составляет не менее десяти процедур.

Кроме того, пациентам с таким заболеванием обязательно нужно принимать ряд успокаивающих лекарственных препаратов. Ибо, как ни крути, а большинство недугов у нас связано с нервными расстройствами. И солярит - одно из них.

Наталья МЕЛЬНИКОВА.

ПАНИЧЕСКИЙ СТРАХ

Женщины страдают им в два раза чаще, чем мужчины

Вас кто-то напугал, и вы вынуждены бежать... Сердце сокращается очень быстро. Его бие-ние ощущается во всем теле, даже в пятках. Не хватает возду-ха, хочется еще и еще раз вдох-нуть, но что-то мешает, перехва-тывает горло. Вы мокры от пота. Когда же опасность миновала, начинается озноб... Это нор-мальная реакция организма на ситуацию, угрожающую вашей жизни.

А теперь представьте, что то же самое происходит дома, ког-да вы мирно в семейном кругу пьете чай, смотрите телевизор или внезапно просыпаетесь от подобных ощущений ночью. По-является сильный страх, даже паника. В медицине такие состо-яния называют паническими атаками, паническим расстрой-ством. Эти

беспричин-ные присту-пы могут по-вторяться несколько раз в месяц, иногда - не-сколько раз в день. Врачи диагности-руют у такого пациента паническое расстрой-

ство. В момент приступа повышается арте-риальное давление,

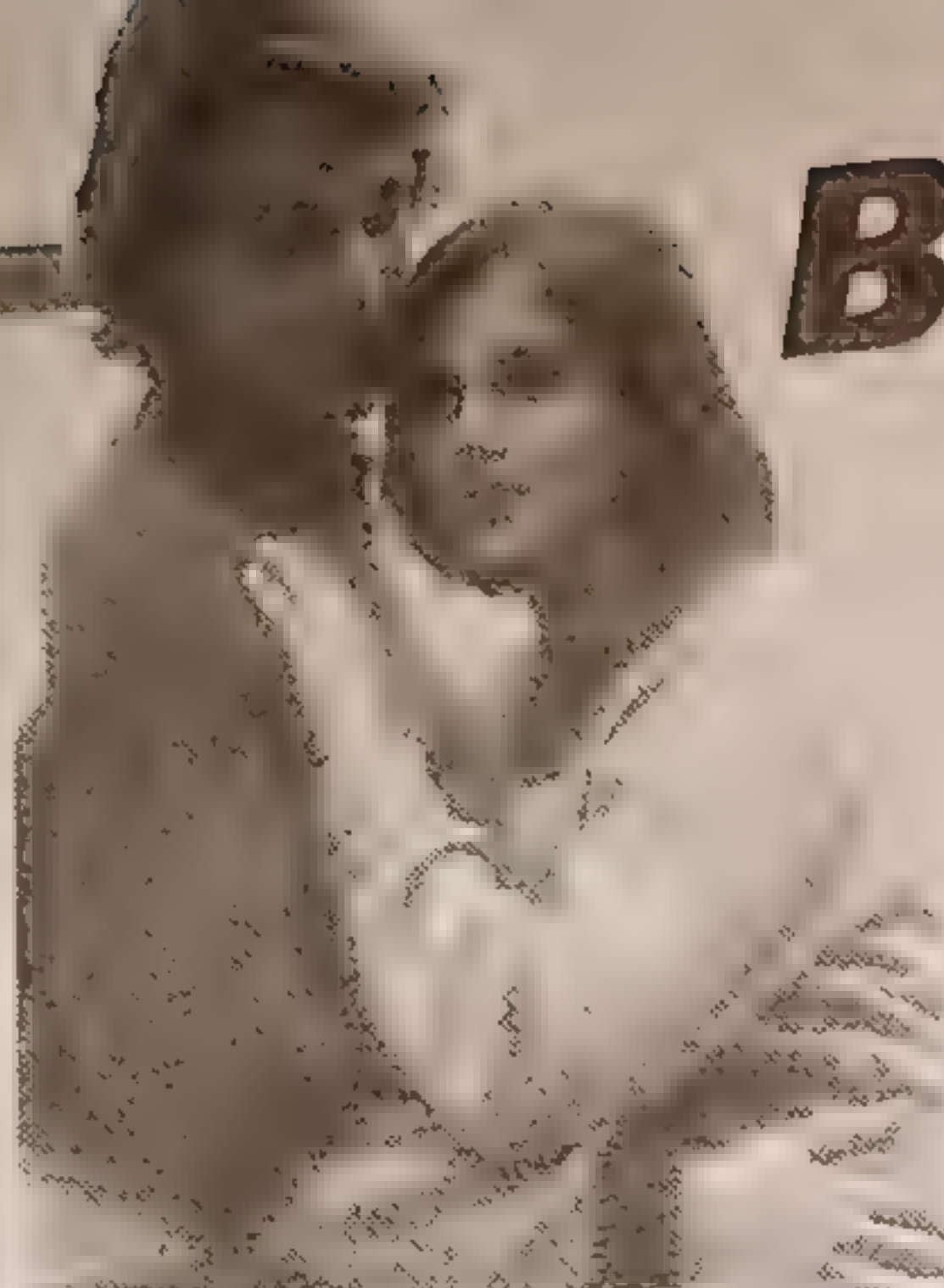
ты говорят, что они на какой-то период утрачивают зрение или слух. Подобные признаки могут быть проявлениями опасных органических неврологических заболеваний (эпилепсии, ин-сульта...).

Постепенно человек все боль-ше и больше исключается из жизни и в конце концов становит-ся полностью социально деза-даптированным: не может ходить на работу, не остается один дома и даже на прием к врачу являет-ся в сопровождении близких.

Есть больные, которые вне приступов постоянно ощущают себя слабыми, утомленными, вя-лыми. Им хочется все время ле-жать, их не радуют близкие и работа, контакты с друзьями сво-дятся до минимума. Кино, театр, телевизор, книги, новые платья

больше их не интересуют. Так же как и интимные от-ношения, ко-торые паци-енты старают-ся избегать. Ухудшается аппетит. Иног-да это вызы-вает значи-тельное поху-дание. Все мысли сосре-дотачиваются вокруг болез-ни, которая рисуется не-излечимой. Больной при-ходит к выво-ду о брэннос-

Диагноз панического расстройства ставят, если у пациента повторяются приступы, включающие не менее 4 симптомов из следующего списка: одышка; пульсация в теле; боль или дискомфорт в области сердца; удушье; головокружение и потеря устойчивости; онемение в руках и ногах; чувство нереальности происходящего; волны жара или холода; потлив-ость; предобморочное состояние; дискомфорт в области желудка; внутрен-



Дорогая редакция, я очень маленького роста - 1,46 см. И из-за этого сильно страдаю. Мне уже 22 года, но из-за своего роста я не могу чувствовать себя полноценным человеком. У меня много друзей, но все отно-сится ко мне, как к маленькой девочке. Иногда подсмеи-ваются над моим рос-том, я тоже с ними смеюсь, но от это-го я только больше замы-каюсь в себе, стала не-рвной. Многие уже отвер-нулись от меня. Я влюбле-на в одного молодого че-ловека, но ему нравят-ся высокие, а ко мне он относится, как к ребенку... Лена, Нижегородская обл.

- Дорогая Лена, гормоны, от-вечающие за рост человека, вы-рабатываются в нужных орга-низму количествах и в опреде-ленное время. В 22 года в подав-ляющем большинстве случаев рост человека заканчивается. Можно проверить, открыты ли ваши зоны роста, обратившись к специалисту-генетику в диаг-ностический центр. Там же мож-но провести и комплексное об-следование на этот счет, и лече-ние - если есть шансы. Но ско-рее всего, проблема ваша не в росте, а в отношении к себе, в

В САНТИМЕТРАХ ЛИ ДЕЛО?

каков он есть, любит и ценит себя, то обязательно найдутся люди, которые его тоже полюбят. А если человек себя не ценит и не любит и в глубине души счи-тает себя плохим, зачем же это «плохое» «подсовывать» другим людям?

Для повышения самооценки можно каждое утро, стоя перед зеркалом, читать «формулу ус-пеха».

Это тренировка, которая при всей простоте помогает настро-иться на волну успеха. Повторяй-

яет мода, оно зависит и от соб-ственного вкуса «ценителей», и от социального статуса человека. Утонченная, физически слабая аристократка кажется некрасивой работяге-крестьянину: с хозяй-ством такая не управится. А са-мой аристократке сильный и кра-сивый крестьянин кажется гру-бым мужланом. В то же время су-хопарым часто нравятся полные, горбоносые - курносые, брюне-там - блондинки и т.п. Закономер-ность такова: человеку нравятся те качества в другом человеке, кото-рых он сам лишен. При кажущей-ся свободе выбор во многом за-висит от нашей биологии. Да и для выживания крайне важно, чтобы вместе сходились разные генетические свойства.

Мне трудно что-либо посоветовать вам в плане отношений с тем молодым человеком, который вам нравится. Насколько глубоко ваше чувство к нему? Существуют ли между вами дружеские отно-шения? Наконец, может быть, он, так же как и вы, страдает от не-разделенной любви? И тогда дело уж точно не в росте... Позаботь-тесь прежде всего о себе, поста-райтесь стать сильной - и у вас все сложится хорошо.

Формула успеха

Я прекрасна.

Я милая, хорошая, замеча-тельная, любимая.

Я есть, где бы я ни была, с кем бы я ни была, я есть.

Я - это я, и никто другой.

Я - яркая личность, я ощу-щаю свой тонус и готовность действовать.

Я ощущаю свою решитель-ность и силу.

Я сильная личность, при-влекающая к себе людей, ко-торые любят меня.

Все, что нужно, придет ко мне.

Все люди помогают мне в решении моих проблем.



Нашей чита-тельнице отвеча-ет врач-психолог Наталья Петровна ТЮЛЯНДИНА.

те каждую строчку по 3 раза. Смотрите на себя доброжела-тельно!

Успех, Лена, приходит только к тому, кто использует всю свою энергию, черпает силы в посто-янной вере в себя, в свои спо-собности и таланты. А подгонять себя под какой-то социальный образец красоты очень опасно.

Давайте посмотрим, как в этом плане обстоят дела у наших братьев меньших - у животных. Ведь там красивые одновремен-но и самые сильные. Правда, сами животные не осознают это-го, просто воля к жизни заставля-ет их бороться за существо-вание, и те, кто побеждает, ока-зываются и самыми успешными, признанными лидерами среди себе подобных, а значит, краси-выми в глазах сородичей.

Понятие красоты человека субъективно, на него сильно вли-



В момент приступа может повыситься артериальное давление, подняться температура, на приеме у врача больной детально рассказывает об этом. Но есть и такое, о чем люди говорят с неохотой.

Прежде всего это страх. Безотчетный, необъяснимый панический страх смерти вообще, либо конкретный, вполне понятный страх умереть от какого-то тяжелого заболевания. Обычно абстрактный страх смерти больные испытывают только во время первых приступов. После того, как последующие приступы заканчивались благополучно, страх уменьшается.

Иногда во время приступа могут быть иные симптомы, которые еще больше пугают больных, их родственников, а иногда и врачей. Например, онемение языка нарастает до такой степени, что он практически становится неподвижным и у пациента «отнимается речь». Либо вдруг ослабевают рука или нога, а иногда «отказывает» вся половина тела. Могут начаться судороги в конечностях. Некоторые пациен-

т испытывают неустойчивость; онемение в руках и ногах; чувство нереальности происходящего; волны жара или холода; потливость; предобморочное состояние; дискомфорт в области желудка; внутреннее напряжение; чувство страха; боязнь сойти с ума, совершить неуместный поступок.

Все мысли сосредотачиваются вокруг болезни, которая рисуется неизлечимой. Больной приходит к выводу о бренности и бессмысленности жизни вообще.

Долгое время специалисты считали, что эта болезнь неизлечима. Сегодня есть твердая уверенность, что таким пациентам можно эффективно помочь.

Для этих целей используют различные группы препаратов. Но лечение должен проводить только компетентный в этой области специалист. Да и всем ли больным можно рекомендовать фармакологические препараты? Оказывается, нет. У одних возникает аллергия, у других - такие побочные реакции, которые вообще не позволяют их применять, у третьих есть предубеждение против «химии». 95 процентов больных можно излечить от страдания с помощью психотерапии. Но подчеркну, если лечение будет проводить специалист профессионал, а не те, кто зазывает на свои сеансы с рекламных щитов.

Галин ДЮКОВА, врач-психотерапевт. © «Женский клуб».

В 22 года в подавляющем большинстве случаев рост человека заканчивается. Можно проверить, открыты ли ваши зоны роста, обратившись к специалисту-генетику в диагностический центр. Там же можно провести и комплексное обследование на этот счет, и лечение - если есть шансы. Но скорее всего, проблема ваша не в росте, а в отношении к себе, в заниженной самооценке. На языке психологии это обозначается символом Я-. «Если я маленькая, значит, я плохая и никто не сможет меня полюбить, люди от меня отвернутся», - примерно такая мысль сидит в вашем подсознании. И это вас гнетет.

Лена, каждый человек на белом свете существует «в единственном экземпляре». Такой Лены, как вы, больше нет на всей земле. Так разве можно сравнивать себя с кем-то, ругать себя, отчаиваться? Какая разница, какой у человека рост? Важно, что у него в голове, в душе. Причем здесь какие-то «недостающие» сантиметры?

Если человек относится к себе хорошо, принимает себя таким,

то, прощает себя за совершенные ошибки, борется за существование, и те, кто побеждает, оказываются и самыми успешными, признанными лидерами среди себе подобных, а значит, красивыми в глазах сородичей.

Понятие красоты человека субъективно, на него сильно влия-

Я сильная и привлекающая к себе людей, которые любят меня. Все, что нужно, придет ко мне. Все люди помогают мне в решении моих проблем.

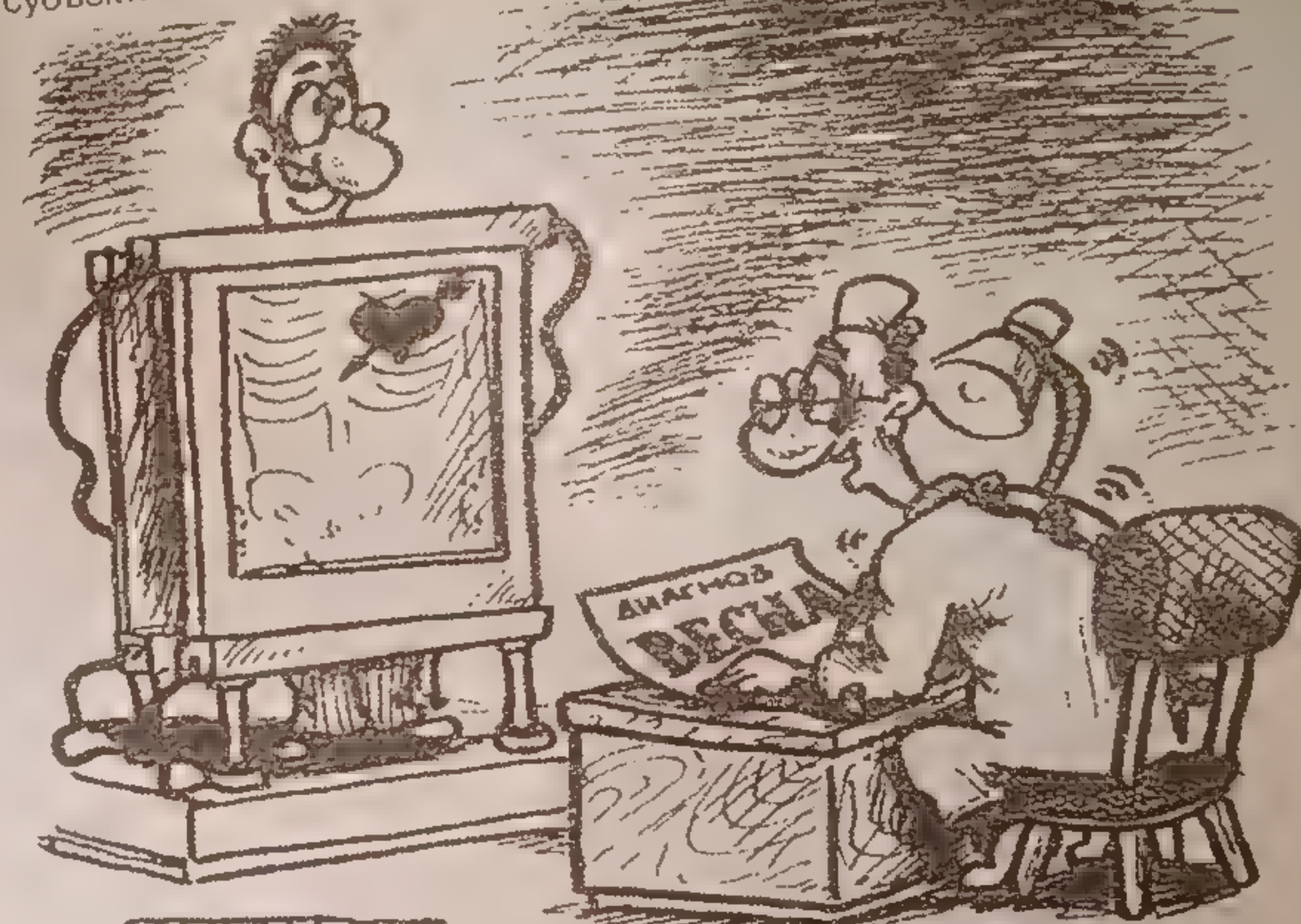


Рис. Александра МАРКЕЛОВА.

ПОГРЫБИ ОРЕШКОВ

Наверняка вы не раз задумывались над тем, чтобы перекусить в ожидании обеда. Смело принимайтесь за орехи. Подойдут и грецкие, и фундук, и кешью. Дело в том, что в орехе содержится очень большое количество магния, которая успокаивающе действует на мозг человека, находящегося в возбужденном состоянии. Потребление ореха в момент стресса способствует снятию напряжения, человек расслабляется и становится способным рассуждать. Исследования показывают, что недостаток магния приводит наш мозг в гиперактивное состояние, что в итоге становится причиной раздражительности, забывчивости, приводит к частым головокружениям. Другими отличными источниками магния могут быть фасоль, йогурт, ореховое масло, зеленые листовые овощи и различные специи.

САМАЯ СТРЕССОВАЯ ПРОФЕССИЯ

Довольно регулярно психологи и социологи составляют рейтинги самых стрессовых профессий. Надо сказать, что со временем ситуация несколько меняется и на первое место по очереди выходят порой самые неожиданные профессии.

Критерии стрессовости - это частота сердечных заболеваний и вообще состояние здоровья,

вероятность возникновения алкоголизма, частота разводов и участие в ДТП.

Оказывается, самой стрессовой является профессия шахтера, на втором месте - милиционеры и военные, а вот третьи поделили строители и журналисты.

Дальше рейтинг выглядит так: актеры, политики, врачи, водители и дипломаты.

НЕРВНЫЙ ЗА РУЛЕМ НЕ ЛУЧШЕ ПЬЯНОГО

Водители в состоянии стресса в пять раз чаще провоцируют аварийные ситуации на дороге. К такому выводу пришли исследователи, предложив добровольцам совершить одни и те же маневры на дороге - сначала в

спокойном состоянии, затем после ссоры либо находясь во временном цейтноте. И все это - на глазах у рядом сидящего штурмана, который постоянно критиковал водителя.

© «Семейный доктор».

ВЕТОЧКИ ВИШНЕВЫЕ - ПОЧКИ СЛОВНО НОВЫЕ

В последнее время меня почки беспокоят. Пила различные таблетки. В общем-то, они помогали. Но я не любительница глотать таблетки, просто деваться было некуда. Однако знайте, можно и почки вылечить, и при этом лекарства пачками не глотать. Узнала я об этом совершенно случайно.

Однажды я ездила отдыхать на юг к сестре. В поезде у меня был приступ боли в почках. Соседкой по купе была женщина южной национальности. Глядя, как я пью лекарства, она спросила, есть ли у меня сад. Я сначала не поняла связи между моим недугом и садом (причем вишневым, как уточнила женщина). Оказывается, она и все ее знакомые пользуются таким средством. Вот оно: ранней весной, когда начинают набухать почки, нужно собрать веточки непривитой вишни, вымыть, посушить (я теперь запасаю их на

весь год). Нарезать столбиками длиной 8-9 см и приготовить отвар: взять веточек (сколько в ладонь войдет), положить в 2-литровую кастрюлю, залить доверху водой, довести до кипения, кипятить 8-10 минут. Настаивать полчаса. Отвар готов. Пить по 1 ст. с медом по 4-5 раз в день. Веточки можно заливать несколько раз, пока они не отдадут свои целебные свойства.

Пить 10 дней, потом 10 дней перерыв. И так - три раза. Когда я возвратилась из отпуска, решила опробовать этот способ. Во время приема настоя у меня иногда были боли (но женщина об этом предупредила). Я про-

шла весь курс. На следующий год повторила его. Поверьте, теперь о почках не вспоминаю. Вот так меня спас вишневый сад.

Жаль, что не знаю имени, адреса той женщины, чтобы поблагодарить. Кстати, ее последний совет был таков: после того как закончите курс, соберите всю утреннюю урину в банку, дайте ей отстояться и посмотрите, сколько на дне останется грязи.

В.Я. БОРИСОВА, г. Пенза.



СОЛЕННЫЙ ЛЕД ОТ АРТРИТА СПАСЕТ

Здравствуйтесь, уважаемые сотрудники редакции!

Возможно, я никогда не решился бы на это письмо, если бы однажды по радио не услышал передачу о здоровье. В ней одна женщина очень проникновенно рассказывала о своем методе лечения какой-то болезни и в конце напомнила один из пунктов «Детки» П.Иванова: «...рассказывай и передавай опыт этого дела...». Вот и я решил поведать о своем скромном опыте лечения артрита.

Мне 35 лет, я профессиональный пианист. Когда мне было 30 лет, у меня заболели суставы рук. Можете себе представить, что это значит для музыканта. Я практически не мог играть и, как мне говорили, должен был с этим смириться.

Помощь, так бывает часто, пришла неожиданно. В среде музыкантов, как правило, все друг друга знают. Конечно же,

и о моем случае слышали многие. Однажды я получил письмо от профессора консерватории, в котором он и посоветовал использовать для лечения артрита - соль со... снегом. Я попробовал. Сейчас моя карьера продолжается, а тот профессор теперь - мой научный руководитель.

Признаюсь, я немного изменил его рецепт. Предлагаемый мной соленый лед - проще (ведь снег не круглый год бывает) и, как мне кажется, эффективнее.

1 ст.ложку соли растворить в стакане кипяченой воды и в небольшой формочке заморозить в морозильной камере. Полученный лед положить на сустав и держать до полного его растворения. Не смывая, обернуть сустав на 3-4 часа шерстяным шарфом.

Наверное, эффективность этого способа лечения зависит от тяжести заболевания. Но облегчение страданий наступает в любом случае.

Попробуйте, может, и вам станет легче!

Д.НИЛОВ,
Воронежская обл.



РЕЦЕПТ
ИЗ КОНВЕРТА

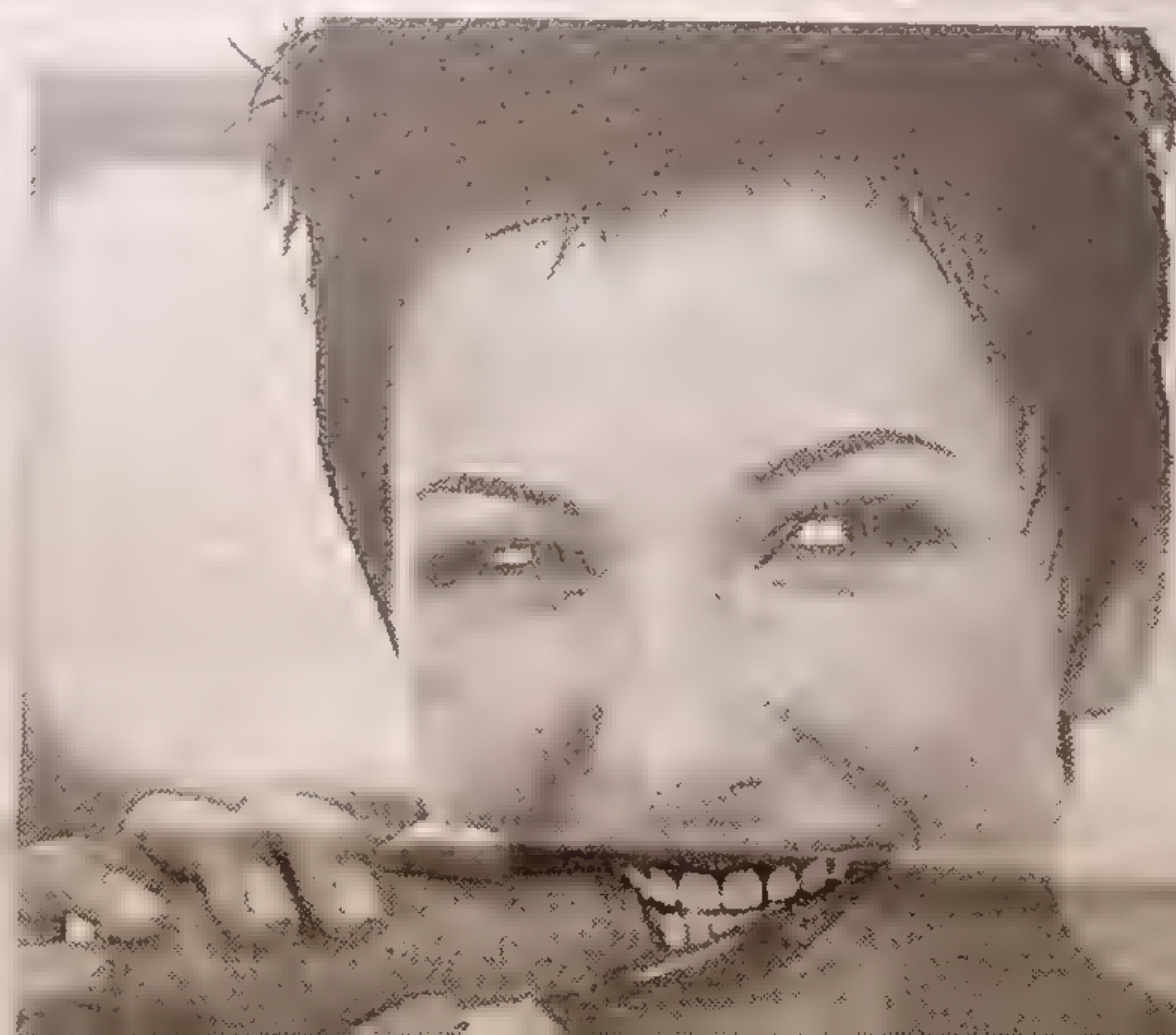
А КОСА НА УЛИЦЕ...

В одном из номеров «Твоего здоровья» прочитала рецепт о том, как с помощью родниковой воды улучшить зрение. Его опробовал мой сын, остался очень доволен результатом. В свою очередь предлагаю вам наш способ восстановления зрения. Пользуемся им уже 10 лет. Именно 10 лет назад я поехала в профилакторий, где встретила женщину-военного врача. Собственно, тогда и проблема со зрением ни у кого из членов нашей семьи не было. Про-

более что сын работает за компьютером, нагрузка на глаза большая. Кстати, многие мои знакомые даже отказались от очков, употребляя ботву.

Как говорила та врач, при этом не важно, близорукость у вас или дальнозоркость.

Морковную ботву можно класть в салаты, засушить ее и использовать как приправу. Мы, например, летом едим в свежем виде, а на зиму - сушим. Главное, достаточно в сезон поесть зелень моркови - и вы как мини-



ПЕЧЕНЬ ВОССТАНОВЯТ НОГОТКИ

У моего коллеги во время командировки случился печеночный приступ. После перенесенного в детстве гепатита мой товарищ следовало быть особенно осторожным в питании, но питаться приходилось в столо-

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

В одном из номеров «Вашего здоровья» прочитала рецепт о том, как с помощью родниковой воды улучшить зрение. Его опробовал мой сын, остался очень доволен результатом. В свою очередь предлагаю вам наш способ восстановления зрения. **МОРКОВЬ ИЛИ УЖЕ 10 ЛЕТ** в профилакторий, где встретила женщину-военного врача. Собственно, тогда и проблем то со зрением ни у кого из членов нашей семьи не было. Просто как-то в разговоре она упомянула, что полезна не только морковь, но и ее ботва. Решила, вреда не будет, если для профилактики попробую этот способ. С тех пор морковная ботва всегда есть в доме. Тем

более что сын работает за компьютером, нагрузка на глаза большая. Кстати, многие мои знакомые даже отказались от очков, употребляя ботву. Как говорила та врач, при этом не важно, близорукость у вас или дальнозоркость. Морковную ботву можно класть в салаты, нашинковать ее и использовать как приправу. Мы, например, летом едим в свежем виде, а на зиму - сушим. Главное, достаточно в сезон поесть зелень моркови - и вы как минимум на год улучшите свое зрение. А там - следующий сезон. Ограничение одно - личное неприятие вкуса ботвы. Вот и вся премудрость.

Н.В.КАЗАКОВА,
г.Екатеринбург.



ПЕЧЕНЬ ВОССТАНОВЯТ НОГОТКИ

У моего коллеги во время командировки случился печеночный приступ. После перенесенного в детстве гепатита моему товарищу следовало быть особенно осторожным в питании, но питаться приходилось в столовых, а в общепите пища готовится для здоровых людей. В ход идут маргарин и животные жиры, нежелательные для больной печени или поджелудочной железы.

На мучения моего коллеги страшно было смотреть. Лицо осунулось, потемнело, глаза воспалились до лихорадочного блеска. Двое суток ничего не мог есть и только сидел, скрючившись, прижав руки к животу.

Случайно узнав о нашей беде, вахтер учреждения, где проходила наша командировка, принесла из дома горсть цветочных корзинок ноготков. Они росли под окном ее дома на клумбе. Вручив

цветки больному, настояла, чтобы тот съел их при ней. С отвращением товарищ мой, пожевав, проглотил эту «гадость», как он потом выразился.

На другой день вахтер при встрече поинтересовалась самочувствием «пациента», и, узнав, что ему полегчало, рассказала случай из жизни. Знакомая умирала в больнице. Врачи перепробовали все возможное, но человек таял на глазах. Больную отправили домой, чтобы смерть не «вешать» на больницу, а через полгода она прошла рентген, и профессор, который лечил ее, ходил по палатам больницы и всем показывал снимок, где печень из «лохмотьев» превратилась в печень новорожденного ребенка. Оказывается, какая-то старушка посоветовала больной поесть цветы ноготков...

Г.ШЕЛЕХОВ, Н.Новгород.

«Чай москвичи пили всегда: утром, в полдень и обязательно в четыре часа. В это время в Москве в каждом доме кипели самовары. Чайные и трактиры были полны, и жизнь на время замирала. Пили чай, когда весело, пили, когда взгрустнется, пили и просто так. Пили с молоком, с лимоном, с вареньем, а главное - с удовольствием...» С этой цитаты начала свой разговор о пользе чая врач-диетолог Московской Медицинской академии имени И.М.Сеченова Светлана РОГОВА.

ЧАЙ НЕ ПЬЕШЬ - ОТКУДА СИЛА?



ЦЕЛЕБНОЕ
МЕНЮ

Черный байховый чай, который мы по несколько раз в день завариваем сегодня, был завезен на русскую землю всего три столетия назад.

А до этого чаем на Руси называли настои или заварки лесных ягод и трав. К самым распространенным относились шиповник, земляника, малина, ежевика, костяника, липа, зверобой.

Черный байховый чай оказывает на организм легкое возбуждающее действие - ведь в нем содержится до 4 % кофеина и эфирных масел. Однако кофеин безвреден для организма лишь в ограниченных количествах.

Женщинам вообще не стоит привыкать к черному крепкому чаю - его злоупотребление приводит к изменению цвета лица, появлению подглазных мешков и... стойкой привычке пить только крепкий чай.

Зависимость от крепкого чая гораздо устойчивее же-

лания взбадривать себя порцией черного кофе.

А вот чай, в который добавлены высушенные травы, цветы, ягоды - листья мяты, черной смородины, малины, брусники, липовый, яблочный цвет, - обладает не только приятным вкусом, но и полезен для здоровья. В таком чае нет кофеина и дубильных веществ, зато есть уникальный состав витаминов, микроэлементов и многих полезных компонентов. Главным является чувство меры, заветная «золотая середина»: лучше всего сухие листья и плоды смешивать по вкусу с черным байховым чаем.

Обычно лесной чай заваривают в большом фарфоровом чайнике крутым кипятком - на один литр две столовые ложки травы и одну чайную ложку заварки. Ягоды (сушеные) перед заваркой дробят. Настаивают чай 10-15 минут. Чайный напиток готов, когда завариваемые чайники осядут на дно.

Отличным ароматом и вкусом обладают взвары - так называются чаи, заваренные следующим образом. Измельченные плоды и травы заливают холодной водой, доводят до кипения и кипятят три минуты. Затем взвар переливают в фарфоровую посуду и настаивают 15 минут.

В России лесные чаи были популярны не только как питье, но и как лекарство. Они смягчают

воспалительные процессы, повышают эластичность стенок кровеносных сосудов, что важно не только при лечении атеросклероза и гипертонии, но и при профилактике их осложнений - кровоизлияний в мозг, инфаркта миокарда.

Чай - прекрасное профилактическое средство от образования камней в мочевом пузыре, почках и печени.

Чай с добавлением мать-и-мачехи, липового цвета, сушеной малины - средство против частых бронхитов. Иван-чай укрепляет иммунную систему организма, помогает избавиться от бессонницы и головной боли.

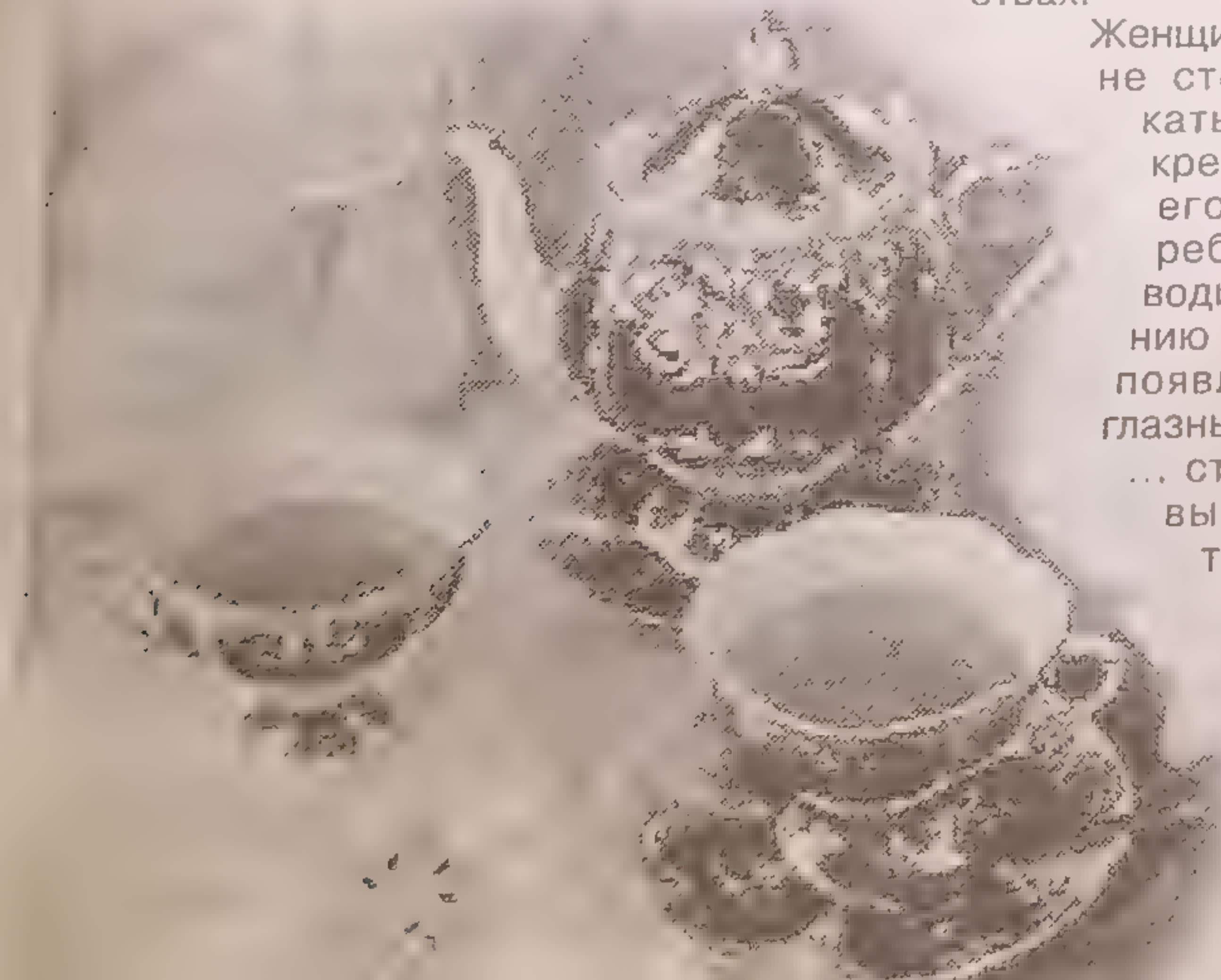
Очень крепкий сладкий чай с молоком - противоядие при отравлениях алкоголем и лекарствами.

Листья мать-и-мачехи, ежевики, брусники и березы дают прекрасный мочегонный эффект, дезинфицируют и оказывают противовоспалительное действие на мочевыводящие пути.

Теплый чай средней заварки с лимоном, черным перцем и медом - мочегонное и потогонное средство, применяемое при простуде, заболеваниях дыхательных путей и легких.

Несомненно, чай улучшает состояние кожи, вызывает интенсивное потоотделение, очищает поры.

© «Новости науки».



ПОЧЕМУ ЗАРОС РОДНИЧОК?

Консультирует врач-невролог
детской поликлиники № 19
Нижнего Новгорода
Нина Ивановна ЛИПАТОВА.

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Твое здоровье».

Недавно моему сыну исполнилось четыре месяца и врачи на осмотре сказали, что у него полностью зарос родничок. Я в специальной литературе прочитала, что родничок должен зарастать только к концу первого года жизни.

Сейчас моему малышу уже около полугода. Я очень переживаю за него. Как скажется раннее закрытие родничка в дальнейшем, какие последствия может повлечь это за собой? Также мне бы хотелось узнать причины, по которым он мог так быстро зарости. Во время беременности я очень хорошо питалась, ни в чем себе не отказывала, старалась покупать только самое лучшее и полезное. И вдруг с моим сыном такое произошло. Почему? Если можете, помогите разобраться. Может быть, сейчас сыну необходимо получить какое-то лечение? Напишите.

С огромным уважением
М.Н.БДЕХОВА,
г.Кстово.

Сегодня раннее закрытие родничков у детей встречается довольно-таки часто. В основном это происходит из-за нарушения кальциевого обмена в организме малыша. Таким детям до шести месяцев не рекомендуется давать творог, так как организм у них и так перенасыщен кальцием. И все-таки пугаться раннего закрытия родничка не стоит. Нужно понаблюдать за развитием ребенка в дальнейшем. Если у малыша размеры головы с каждым месяцем увеличиваются соответственно норме (примерно на 2 см за месяц) и нет внутричерепного давления, то волноваться не нужно. Все идет нормально.

Если же у малыша голова не растет и очевидны признаки внутричерепного давления, а таковыми могут быть дрожание подбородка, частые срыгивания, сильное запрокидывание головы назад, то здесь уже необходима помощь невролога.

В принципе консультировать ребенка у невролога не-

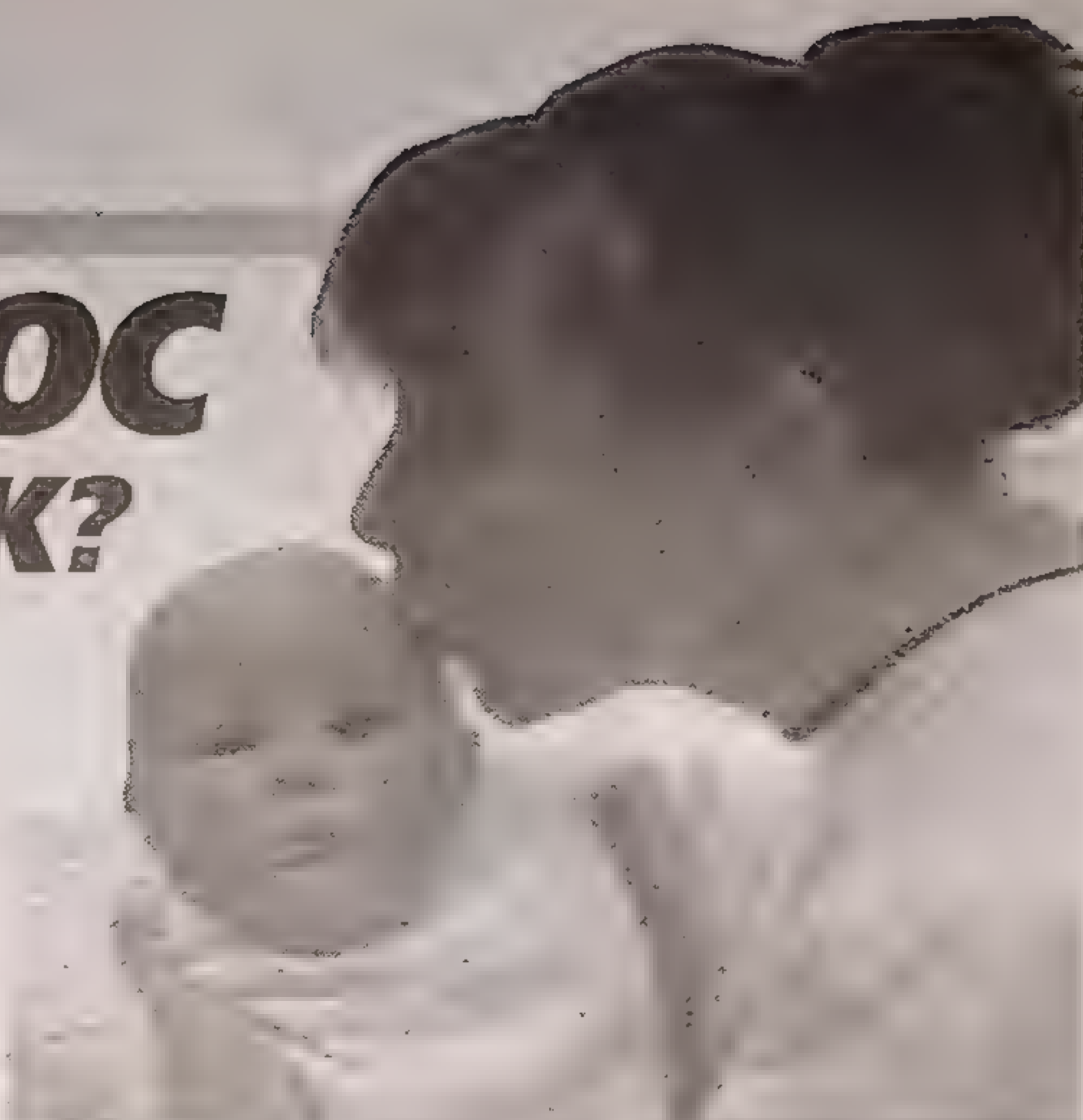
обходимо в любом случае, один раз в месяц как минимум.

Ведь дети в младенческом возрасте очень быстро меняются. Сегодня их развитие может быть в пределах нормы, а завтра уже будут заметны отклонения. Невролог поможет увидеть это вовремя и предотвратить эволюционирование болезни.

Также детей с ранним закрытием родничка нужно обяза-

ВАЖНО

- * Если родничок закрылся рано, до 6 месяцев не давайте ребенку творог.
- * Проверьте зрение ребенка.
- * Наблюдение у невролога необходимо.



ОСТОРОЖНО: ПИРСИНГ!

У родителей появилась еще одна причина для того, чтобы быть противниками прокалывания языка - операции, которая привела к мозговому абсцессу у девушки из Коннектикута (США).

Примерно через два или три дня после прокалывания ее язык распух, а в поврежденной области возник неприятный привкус. Через несколько дней после удаления стержня из языка, он зажил, но месяцем позже у нее начались приступы головной боли, лихорадки и тошноты. Сканирование в госпитале Йельского университета показало наличие мозгового абсцесса. Для полного восстановления здоровья пациентки потребовалось шесть недель внутривенного лечения антибиотиками. Подобные мозговые абсцессы чрезвычайно редки и чаще всего происходят по вине инфекций в области уха-горла-носа. Причиной же недуга девушки стала бактерия, обычно обнаруживаемая во рту человека. Иммунная система большинства людей способна справиться с попадающей в рану инфекцией, однако в данном случае заражение было слишком сильным.

Стоит отметить, что это первый случай, когда какой-либо вид пирсинга напрямую оказывает влияние на мозг.
Xterra.

тельно обследовать у врача-окулиста. Этот специалист проверит у малыша глазное дно. Ведь что ни говори, а дети с ранним закрытием родничка очень подвержены повышению внутричерепного давления. Здесь, конечно же, ребенку необходимо получать соответствующее лечение. Однако обратившейся в газету читательнице никаких конкретных препаратов заочно рекомендовать нельзя. Пусть она обязательно покажет своего сына детскому неврологу по месту жительства и окулисту. Только тогда врачи, если посчитают нужным, смогут назначить малышу необходимое лечение.

Наталья МЕЛЬНИКОВА.

СЛЫХАЛИ?

КОРМИТЕ ДЕТЕЙ В МЕРУ

Установлена четкая взаимосвязь между лишним весом в любом возрасте и проблемами...

Американские педиатры провели исследования среди 3,5 тыс. детей и подростков в возрасте 8-

КРОССОВКИ ТОЛЬКО ДЛЯ СПОРТА

Сегодня в кроссовках топают и годовалый малыш, и его спортивная бабушка. Но, пожалуй, самый многочисленный класс «кроссовщиков» - школьники, которые считают их модной и стильной, а главное, удобной обувью «на каждый день». Поспешим убедить родителей...



КОРМИТЕ ДЕТЕЙ В МЕРУ

Установлена четкая взаимосвязь между лишним весом в детском возрасте и проблемами с сердцем, возникающими в зрелые годы. Анализ крови слишком толстеньких детей показывает следы воспаления стенок артериальных сосудов, которые становятся причиной первой ступени сердечных заболеваний у взрослых.

Американские педиатры провели исследования среди 3,5 тыс. детей и подростков в возрасте 8-16 лет. При этом у 7% мальчиков и 6% девочек были обнаружены следы так называемого Ц-реактивного протеина, который возникает вследствие «ожирения детского организма» и ведет к воспалительным процессам стенок артериальных сосудов.



КОНСУЛЬТИРУЮТ

ПРОФИ

К ШКОЛЕ БЛИЖЕ - ПРОЩАЙСЯ С ГРЫЖЕЙ

Здравствуй! Недавно я стал покупать вашу газету «Твое здоровье». Очень понравилась и мне, и жене. Статьи у вас интересные, а советы конкретные и полезные. Может, и нам посоветуете, как быть?

У нас шестилетний сын. Врачи обнаружили у него надпупочную грыжу или, точнее сказать, грыжу белой линии живота. Советуют оперировать, однако не говорят, обязательно ли это нужно делать. Напекают лишь на то, что с возрастом может что-нибудь случиться. А раз врачи не уверены в необходимости операции, то мы с женой и тем более. Скоро сыну в школу. Не опасно ли с его грыжей посещать уроки физкультуры? Или, может, наоборот, ему полезно будет делать некоторые упражнения? Теряемся в догадках. Если можете, подскажите правильное решение.

С уважением
семья СОРОКИНЫХ,
Н.Новгород.

Грыжа - это болезнь, при которой происходит выход органов из полости, где они расположены, через дефекты, имеющиеся в ее стенке. Грыжи бывают как врожденными, так и приобретенными. Чаще всего встречаются брюшные грыжи. К таковым, кстати, относится и грыжа белой линии живота.

Консультирует хирург высшей категории, заведующий вторым хирургическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко Александр Владимирович ПУЗАНОВ.



Единственным радикальным способом лечения грыжи является операция. Оперативное лечение неосложненной грыжи, то есть той, которая без ущемления и воспаления, безопасно и дает хорошие результаты.

Операцию я порекомендовал бы сделать и шестилетнему мальчику. Пока грыжа его не беспокоит. Однако с возрастом могут возникнуть осложнения. Грыжа будет увеличиваться в раз-

мерах и в любой момент может произойти ее ущемление. Это самое сложное грыжевое осложнение, при котором прекращается кровообращение в ущемленном органе, что приводит к нарушению его функции и последующему омертвению. К примеру, при сдавливании кишки развивается непроходимость кишечника. Если ущемление своевременно не устранить, то может развиться воспаление брюшины - перитонит, который грозит самым серьезным исходом.

Таким образом, жить с грыжей опаснее, чем согласиться на операцию. К тому же шесть лет - наиболее подходящий для этого возраст. Скоро мальчик пойдет в школу, где будут регулярные занятия физкультурой. Любое перенапряжение способно вызвать грыжевое осложнение. Так что лучше не рисковать, а прооперироваться. По поводу же целебного воздействия некоторых упражнений родителям ребенка нужно обратиться к хирургу, у которого их сын находится под наблюдением.

Наталья ЛАРИОНОВА.

КРОССОВКИ ТОЛЬКО ДЛЯ СПОРТА

Сегодня в кроссовках топают и годовалый малыш, и его спортивная бабушка. Но, пожалуй, самый многочисленный класс «кроссовщиков» - школьники, которые считают их модной и стильной, а главное, удобной обувью «на каждый день». Поспешим убедить родителей в обратном.

Даже у самых дорогих кроссовок с верхом из натуральной замши или кожи подошва все-таки резиновая или из материала, аналогичного резине. Это значит, что для ног ребенка создается воздухопроницаемый барьер. В такой обуви тепло и влажно - в идеальных «тепличных» условиях быстро и бурно набирается целый «букет» болезней, требующий вмешательства дерматолога. Первенство держат грибковые заболевания. Поражение кожи и ногтевых пластин, например, таким болезнетворным возбудителем, как красный трихофитон, может привести даже к потере ногтей. А патогенный грибок эпидермофитон проявляет себя шелушением кожи или, наоборот, множеством мокнущих пузырьков. Одно из тяжелейших поражений возникает при острой эпидермофитии, когда большие вспухшие пузыри доставляют боль не только при ходьбе, но и в состоянии покоя. Чаще всего болячки спешат «облюбовать» местечко между третьим и четвертым, четвертым и пятым пальцами.

Лечить грибковые заболевания трудно: такие они «неподдающиеся». К тому же детям «подходят» далеко не все противогрибковые препараты. Им категорически запрещены средства так называемого имидазольного ряда (низорал и др.).

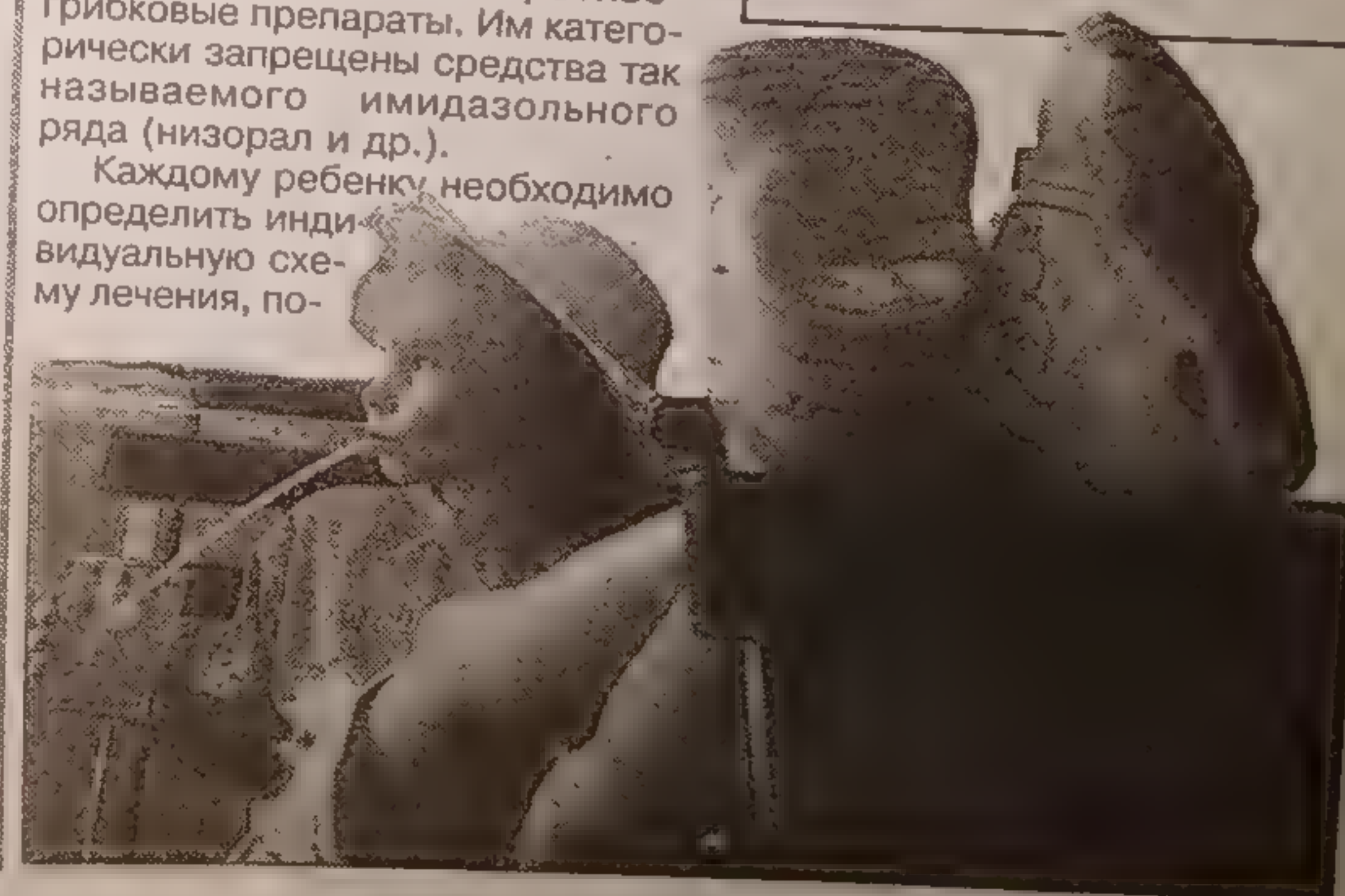
Каждому ребенку необходимо определить индивидуальную схему лечения, по-

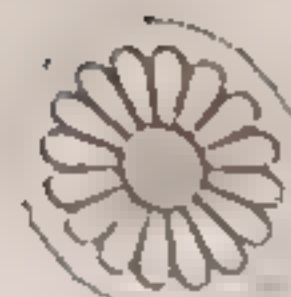
этому никогда не давайте детям антимикотики сами. Наряду с лечением требуется в обязательном порядке несколько раз специально обрабатывать обувь, а иногда даже выбросить зараженную. От кроссовок же приходится отказаться совсем. Но все равно практически каждый десятый маленький пациент вынужден пройти повторный курс лечения.

И.В.КОНДРАТЬЕВА,
кандидат медицинских наук,
дерматолог.

ВАЖНО

- ◆ Не покупайте ребенку кроссовки, если он склонен к потливости.
- ◆ Кроссовки - исключительно для занятий спортом!
- ◆ Как сменная школьная обувь они недопустимы!
- ◆ Не позволяйте детям носить кроссовки с синтетическими носками или колготками - «парниковый» эффект будет двойным.
- ◆ Каждый вечер перед сном ребенок должен мыть ноги и обязательно вытирать их насухо.





ЛУННЫЙ
ЗОДИАК

Врач-рефлексотерапевт
Татьяна Евгеньевна СОКОЛОВА.

ЗАГЛЯНИТЕ

(Продолжение. Начало
в № 15-17.)

10-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. СИМ-
ВОЛ - «ФОНТАН», «ГРИБ», «ИС-
ТОЧНИК ВОДЫ».

В этот день есть шансы улуч-
шать взаимоотношения в семье,
решать семейные проблемы и
стремиться к взаимопониманию.
Хорошо, например, рассказать
случай ребенку из его детства,
который он не помнит, или из
своего детства. Хорошо в 10-й
лунный день посмотреть на порт-
реты предков, находить сходство
с собой, общие черты характе-
ра, поведения.

В этот день хорошо мыться в
бане. Показано пить много жид-
кости, очень приятным будет
сбор семьи за чаем.

Можно заниматься важными
делами - успех обеспечен. В этот
день нельзя проявлять отрица-
тельные эмоции, не должно быть
конфликтов.

Если человек неправильно
использует энергию, то это ве-
дет к нарушению иммунной сис-
темы и к онкологии. Чаще всего
бывает онкология половых орга-
нов, онкология предстательной
железы у мужчин.

В эти лунные сутки сны
могут быть двойными: если
вам снится что-то очень
приятное и сказочное - та-
кой сон, скорее всего, не
сбудется, а вот тревожный
сон может оказаться пе-
щим!

11-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. СИМ-
ВОЛ - «КОРОНА», «ОГНЕННЫЙ
УЗЕЛ», «ЛАБИРИНТ», «ХРЕБЕТ».

В 11-й лунный день полезно
пройти цикл голодания, т.к. это
способствует очищению. Хоро-
шо в этот день поститься, воз-
держаться от пищи.

12-й лунный день, сложный.

В СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ...

мать. Нельзя убивать насекомых,
даже клопов и тараканов. Не надо
бросать начатые дела.

В этот день мы можем столк-
нуться с какими-то загадками,
на которые придется искать от-
вет, можем запутаться в поис-
ках выхода из сложных ситуа-
ций. Если удастся справиться с
этими задачами успешно - зна-
чит, вы сильны и энергичны, у
вас все в порядке, и многое вам
под силу.

В этот день может заболеть
позвоночник, это значит, что вы
неправильно использовали энер-
гетику этого дня.



День сложный, и потому по-
чти природа дает нам отдохнуть.
Сны не имеют большого значе-
ния.

12-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. СИМ-
ВОЛ «ЧАША» И «СЕРДЦЕ».

Это день уединения, молитв
и внимания к себе. Надо спла-
чивать, чтобы хоть что-то по-
лучить.

12-й день - это также день
молитв, как и седьмой. Вы мо-
жете обращаться к ангелу со
своей просьбой, но просьба
ваша не должна причинять вре-
да другим. Надо восстанавли-
вать взаимоотношения с людь-
ми. Это наиболее благоприят-
ный день для ответной реакции
на ваш встречный шаг. Доброе

начинание, как правило, не от-
талкивается. Вы тоже должны
пойти на примирение, если
другой человек сделал шаг в
вашу сторону.

Нельзя в этот день плакать,
сердиться. Не надо нагружать
сердце физическими упражне-
ниями. Опасность, которая под-
стерегает в этот день, - это жа-
лость. Жалость должна быть дей-
ственной. Да, это день милости,
но мы не должны давать парази-
тировать на себе. Чаще всего
люди ничего не хотят изменить в
своей ситуации, а ждут, чтобы их
пожалели, т.е. подпитываются
энергией того, кто их слушает.
Поэтому в этот день вы должны
быть внимательными.

12-й день дает мудрость для
того, чтобы подняться над чув-
ствами, над жалостью и укрепить
духовно.

Если после общения с
человеком у вас в этот
день заболит сердце, то
вы должны оставить этого
человека с тем, чтобы он ре-
шил свои проблемы сам. Боль
может быть и в голове. Череп -
это чаша гнева. Если в этот день
вы будете плакать, гневаться,
сердиться, то у вас заболит го-
лова. Если вы вообще заболите
в 12-й лунный день, то это знак
того, что вы разбазариваете
мудрость и неправильно исполь-
зуете ее. Полезно в этот день
есть орехи и семечки, но только
на пород затмением. Хорошо
выпить отхаркивающую траву:
девясил, мать-и-мачеху, шал-
фей, фиалку трехцветную.

НИТРАТЫ В МУНДИРЕ

Весна - пора первых овощей, и в основном тепличных. За-
манчиво поглядывают на нас с прилавков нежно-зеленые огур-
цы, блестящие, как восковые, помидорчики, сочная зелень...
Но мы теперь народ грамотный, нас на мякине не проведешь.
И первое, что нас интересует при созерцании весеннего овощ-
ного богатства, это не цена, не вкусность, а количество нит-
ратов, затаившихся под аппетитной личиной. Первые весен-
ние овощи, особенно выращенные в теплицах, как правило,
отличаются повышенным содержанием нитратов. Уже давно
разработаны показатели предельно допустимой concentra-
ции (ПДК) нитратов.

Сотрудники санэпиднадзора
ра утверждают, что «контроль за
ПДК нитратов ведется». Очень
может быть. Вот только где, кем
и как, уточнить трудно. Что се-
годня попадает к нам в тарелку,
загадка. Поэтому не будем ждать
милости от санэпиднадзора,
а постараемся избавиться от
нитратов сами. Вот несколько
полезных советов.

● Количество нитратов умень-
шается при кулинарной обработ-
ке. Так, хорошенько почистите
картофель, свеклу, морковь, ка-
пусту или другие овощи, а затем
тщательно промойте их - и вы
избавитесь от 10% нитратов. Ну
а если некоторое время подер-
жите эти же очищенные овощи в
закрытой посуде в воде, сменяя
ее несколько раз, то в вымочен-
ных продуктах нитратов будет
меньше на 25-30%.

Отсюда сделайте вывод: от-
кажитесь от «мундиров», осо-
бенно когда готовите
ранние овощи
или подозре-
тельные по ка-
честву. Здо-
ровье доро-
же «мунди-
ра»!

● Когда
овощи варят в
воде, то часть нитра-
тов переходит в от-
вар.

из картофеля -
до 80%, из морко-
вы и капусты - до
60-70%, из свек-
лы - до 40-50%.

помните следующее: во время
медленного замораживания све-
жих овощей нитраты преобразу-
ются в безвредные нитриты. При
размораживании и хранении
продуктов в таком виде начина-
ется обратный процесс.

Лучше при готовке не размо-
раживать овощи до конца, а
класть их в кипящий бульон или
на сковородку в полуморо-
женном виде. И ни в коем случае
нельзя, разморозив, опять поме-
щать продукт в морозильную ка-
меру.

● Огурцы, засоленные без
приправ, содержат значительно
меньше нитратов, чем засолен-
ные с большим количеством ук-
ропа, петрушки, сельдерея и др.
Рассол без приправ вытягивает
из засоленных овощей вред-
ные соли. Через 3 месяца их ста-
новится меньше в 3 раза, через
полгода - в 5-6 раз.

© «Мир новостей».

КАК ЖЕ ТЫ,
ВАСИЛИЙ ИВАНОВИЧ,
СЫРУЮ КАРТОШКУ
ЕШЬ?

ДЫК...
ОНА У МЕНЯ
В МУНДИРЕ!



ВЕСНА - КРАСНА

11-й лунный день. СИМ-МЕЧ, «ЛАБИРИНТ», «ХРЕБЕТ».

В 11-й лунный день полезно начинать цикл голодания, т.к. это способствует очищению. Хорошо в этот день поститься, воздержаться от пищи.

11-й лунный день сложный. Все, что ни делается в этот день, надо делать осознанно и не идти на авантюры. Делать только то, что вы знаете. В этот день надо быть осторожным с режущими инструментами, вплоть до того, что хлеб лучше не резать, а ло-

...природа дает нам отдохнуть. Сны не имеют большого значения.

12-й лунный день. СИМ-ВОЛ «ЧАША» И «СЕРДЦЕ».

Это день уединения, молитв и внимания к себе. Надо спланировать его так, чтобы у вас было много побыть одному. В 12-й лунный день надо дарить подарки, выполнять все просьбы, которые обращены к вам. Тогда и ваши просьбы к ангелу-хранителю тоже будут исполнены.

...это чаша гнева. Если в этот день вы будете плакать, гневаться, сердиться, то у вас заболит горло. В 12-й лунный день, то это знак того, что вы разбазариваете мудрость и неправильно используете ее. Полезно в этот день есть орехи и семечки, но только не перед затмением. Хорошо выпить отхаркивающую траву: девясил, мать-и-мачеху, шалфей, фиалку трехцветную.

Сны этих суток - вещие. Им можно и нужно доверять. Они несут в себе ключ к решению ваших проблем и предлагают вам помощь. Не упустите момент.

...честно. Здоровье дороже денег. Когда овощи варят в воде, то часть нитратов переходит в отвар.

из картофеля - до 80%, из моркови и капусты - до 60-70%, из свеклы - до 40-50%.

• Любите ли вы свежемороженые овощи? Тогда хорошо за-



Закончились зимние «каникулы» для людей, страдающих поллинозом. О профилактике и лечении этого заболевания рассказывает врач-аллерголог московского Института аллергологии и клинической иммунологии Мария Михайловна ЗИЛЬБЕРМАН.

- Мария Михайловна, напомним, пожалуйста, нашим читателям, что это за болезнь - поллиноз?

- Это аллергия на пыльцу деревьев или трав, которая чаще всего проявляется в виде насморка, конъюнктивита, но иногда и в виде тяжелых приступов бронхиальной астмы. Первые такие больные появляются у нас в марте: еще не везде растаял снег, а уже начинают «пылить» ольха, лещина, береза.

Чуть позже начинают распускаться так называемые первоцветы, цветут ива, тополь, потом другие деревья; уже в мае зацветают злаковые травы, летом так называемые «сорные», и это продолжается до поздней осени. Отцветает какое-то растение, и часть людей, страдающих поллинозом, облегченно вздыхает, однако у многих других их товарищей по несчастью страдания еще впереди.

Еще известно, что сельские жители страдают от пыльцы растений намного реже, чем горожане, а среди горожан наиболее уязвимы служащие, люди умственного труда. То есть, по-видимому, те, кто большую часть времени проводит в помещении.

- Передается ли это заболевание по наследству?

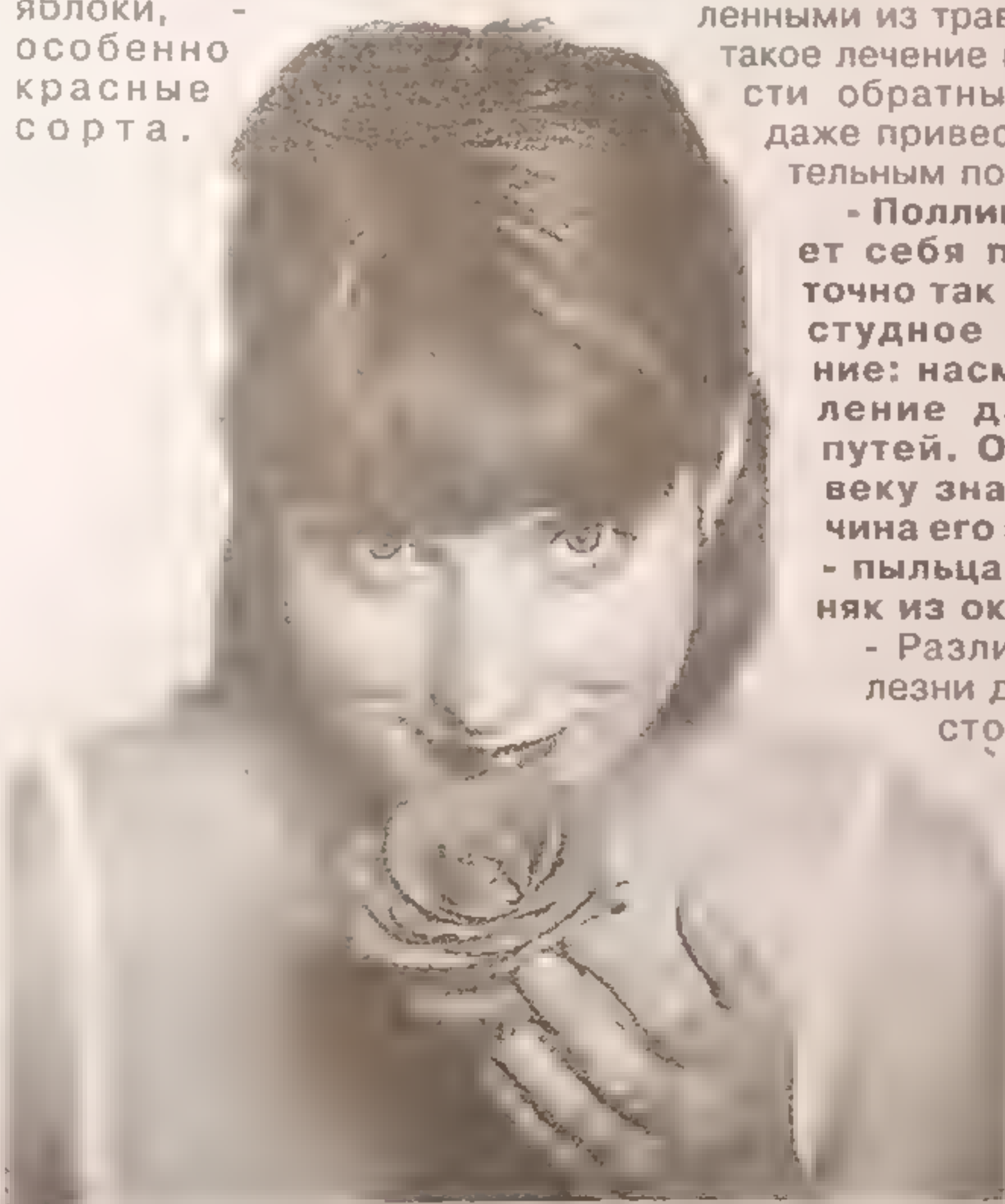
- Да, имеются данные, что если этой болезнью страдает кто-то из родителей или даже родственники по отцовской или по материнской линии, то у такого человека риск заболеть намного выше. И вот еще что: этот риск еще более увеличивается, если человек родился в период опыления растений, то есть с марта апреля по сентябрь-октябрь.

- Какие требуются профилактические меры, чтобы всем этим людям избежать заболевания?

- Если говорить о бытовых мерах, то, конечно, нужно всячески оградить себя и своих близких от воздействия аллергенов, то есть пыльцы. Для этого окна и двери квартиры в период цветения нужно держать постоянно закрытыми. Проветривать помещения лучше всего в ночное время, когда концентрация пыльцы в воздухе минимальна. Для того чтобы просочившаяся в дом пыльца не причинила вам вреда, уборку нужно делать ежедневно и только влажным способом.

- Кроме пыльцы тех или иных растений поллиноз могут вызвать и некоторые продукты растительного происхождения, каким-то образом с ней связанные. Каких продуктов следует остерегаться людям, страдающим поллинозом?

- При аллергии к пыльце березы, лещины, ольхи и других деревьев, цветущих весной, я бы не советовала включать в рацион людей из группы риска лесные орехи, яблоки, особенно красные сорта.



Косточковые - вишню, черешню, сливу. Из овощей для них опасны морковь, картофель, сельдерей. Не для них и удовольствие лакомиться березовым соком.

Ни в коем случае им нельзя лечиться медом, фитопрепаратами на основе березового листа или почек, ольховых шишек, да и вообще лучше не пользоваться лекарствами, приготовленными из трав. В их случае такое лечение может принести обратный эффект и даже привести к нежелательным последствиям.

- Поллиноз проявляется себя практически точно так же, как простудное заболевание: насморк, воспаление дыхательных путей. Откуда человеку знать, что причина его заболевания - пыльца, а не сквозняк из окна?

- Различить эти болезни довольно просто, особенно если вы теперь знаете, что относитесь к группе риска, о которой мы только что говорили. Если, скажем, насморк появ-

ляется у вас из года в год в один и тот же период времени, весной или летом, когда время простуд и гриппозных эпидемий уже миновало, то совер-

шенно ясно, что вам нужно идти не к терапевту, а к аллергологу. Это еще более ясно, если на течение болезни влияют метеорологические, либо какие-то иные условия. Скажем, в пасмурную погоду самочувствие улучшается.

- Какие лекарства нужно принимать, чтобы побыстрее вылечиться от поллиноза?

- Покупать лекарства без консультации с врачом-аллергологом я бы никому не советовала. Потому что, например, есть очень большая категория больных, которым можно помочь гораздо более эффективно.

Я имею в виду специфическую иммунотерапию. Она заключается в постепенном введении в организм больного экстракта пыльцевого аллергена в возрастающих концентрациях. Абсолютное большинство наших пациентов, прошедших полный курс такого лечения, очень довольны его результатами. Но, правда, есть одно «но»: начинают такое лечение, как правило, еще до сезона цветения растений.

Если заболевание уже началось, я рекомендую своим пациентам начинать лечение с таких «легких» препаратов, как производные интала. Если хотите быстрее вылечиться, верьте не рекламе, а врачу-аллергологу.

Андрей ИВАХНОВ
© «Новости науки».

ЗВЕЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

6 МАЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Сегодняшний день для вас благоприятен. Вы можете рассчитывать на успех в делах, связанных с финансами. Однако не забывайте о своем здоровье. Сегодняшний день не обещает вам никаких серьезных заболеваний. Однако вы должны быть осторожны. Сегодняшний день не обещает вам никаких серьезных заболеваний. Однако вы должны быть осторожны.

7 МАЯ, ВТОРНИК

Сегодняшний день для вас благоприятен. Вы можете рассчитывать на успех в делах, связанных с финансами. Однако не забывайте о своем здоровье. Сегодняшний день не обещает вам никаких серьезных заболеваний. Однако вы должны быть осторожны.

8 МАЯ, СРЕДА

Этот день - слава. Сегодняшний день для вас благоприятен. Вы можете рассчитывать на успех в делах, связанных с финансами. Однако не забывайте о своем здоровье. Сегодняшний день не обещает вам никаких серьезных заболеваний. Однако вы должны быть осторожны.

9 МАЯ, ЧЕТВЕРГ

Праздник Победы отмечен положительной энергетикой. Лучше провести его на природе, вдали от городского шума; показаны умеренные физические нагрузки. Благоприятны дальние путешествия, особенно связанные с водой. Вечером хорошо посетить баню или бассейн. Сны могут нести важную информацию.

10 МАЯ, ПЯТНИЦА

Очень хороший день для начала новых дел. Обостряется интуиция, можно увидеть вещий сон. Самыми чувствительными органами сегодня окажутся горло и щитовидная железа: не доверяйте им.

КОНКУРС

«ОТЧЕГО? ПОЧЕМУ?»

«ПОЧЕМУ ОНА ЕСТЬ МАЛО?»

ОТВЕТ НА ЗАДАНИЕ ПРЕДЫДУЩЕГО ТУРА КОНКУРСА

Тамара Петровна в дни геомагнитных возмущений ест мало потому, что эти дни нередко становятся для сердечников особенно опасными из-за гастрономических пристрастий. Сердечный приступ может начаться по причине перегруженности желудка пищей. Желудочно-кишечный тракт начинает активно работать и оттягивает на себя кровь. Сердце и головной мозг оказываются в условиях кислородного голода. Тамара Петровна это знает и в такие дни ест только каши на воде и фрукты - яблоки, хурму, бананы.

Спасибо всем читателям, которые приняли участие в IV туре нашего конкурса: Ю.А.Морданову из Кировской области, М.А.Мати, Алиной из г.Иваново, А.А.Гостевой из г.Азова Ростовской области, Т.М.Парменовой и Наталье Парзеновой из Нижегородской области, а особенно - В.Д.Трудиной из Н.Новгорода, которая дала наиболее полный и правдивый ответ. Ей мы и отсылаем наш приз - 100 рублей. Ждите перевод.

Вера Дмитриевна дополняет свой ответ собственным опытом:

- Я тоже гипертоник, но на таблицу неблагоприятных дней стараться не смотреть. У меня большой «стаж» - с 1959 г. Если при вставании я чувствую боль в голове (давит так, как будто кто-то сел на голову), я сразу принимаю увеличенную дозу сосудорасширяющего средства. Стараюсь в этот день не выходить на улицу, больше лежу. О еде не думаю. Пью слабозаваренный чай с травами, лимоном или клюквой.

Надеемся, что и опыт героини нашего рассказа Тамары Петровны, и читательницы Веры

Дмитриевны пригодится многим метеочувствительным людям.

А теперь - задание V тура конкурса.

НА ЧТО ГОДЯТСЯ ЧЕСНОЧНЫЕ СТЕБЛИ

Таня приехала к родителям на дачу как всегда в воскресенье. Был сухой августовский денек, и Таня решила выкопать чеснок. Через пару часов головки подсохли. Таня обрезала корни и ботву, собрала траву и понесла ее в костер. Тут на нее коршуном отец налетел:

- Ты что, куда мое лекарство потащила?

- Пап, это трава от чеснока. Лекарство - вон в корзине, - показала Таня на чеснок.

- Да не то! - с раздражением сказал отец. - Мне вот именно что не столько сам чеснок нужен, сколько стебли сухие.

- Тань, отдай ему, - вмешалась мать. - Он в самом деле лечится зимой.



МАТЕРИНСТВО МОЛОДЕЕТ

Возраст, в котором женщина становится матерью, определяется не только социальными факторами, такими как образование и воспитание, но и наследственностью. К такому заключению пришла международная группа ученых, проанализировавшая результаты опроса 2710 пар близнецов.

Исследование показало, что гены, влияющие на раннее половое созревание, передаются из поколения в поколение в процессе естественного отбора. Их распространенность у людей возрастает. По мнению специалистов, доступность противозачаточных средств и исчезновение некоторых детских болезней в последние 20-30 лет приведет к генетическим изменениям, то есть повлияет на эволюцию человека. Хотя многие женщины в



СМЕХО-

ИСКУССТВО

сти важную информацию.

10 МАЯ, ПЯТНИЦА

Очень хороший день для начала новых дел. Обостряется интуиция, можно увидеть вещей сон. Самыми чувствительными органами сегодня окажутся горло и щитовидная железа: не допускайте их переохлаждения. Можно лечить болезни печени.

11 МАЯ, СУББОТА

День перед новолунием традиционно считается неудачным. Нежелательно начинать новые дела, отправляться в дальние поездки. Повышается чувствительность почек, а лекарства могут оказывать парадоксальное действие. Следует отказаться от спиртного.

12 МАЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Новолуние. Подходящий день для подведения итогов первой половины мая, составления планов на его вторую половину. Повышается чувствительность легких - нахождение в задымленном помещении может неблагоприятно повлиять на них. Подходящий день для того, чтобы бросить курить. Сны не сбываются.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ◆ Подагра
- ◆ Кандидомикоз
- ◆ Укрепление волос
- ◆ Как улучшить слух
- ◆ Багульник

вами, лимоном или клюквой. Надеемся, что и опыт героини нашего рассказа Тамары Петровны, и читательницы Веры



Салат весенний с чесноком

Листья одуванчика, крапивы, первоцвета мелко нарезают, солят и перемешивают. Добавляют мелко нарезанный чеснок, заправляют растительным маслом или майонезом, посыпают рубленым яйцом.

50 г листьев одуванчика, 30 г крапивы, 30 г первоцвета, 2 дольки чеснока, 1 ст.ложка масла растительного (майонеза), 1 вареное яйцо, соль.

Каша «Полосница»

Возьмите равные части гречки и риса. Предварительно налейте в кастрюлю готовый мясной бульон или растворите бульонные кубики. Добавьте на рубленый репчатый лук и запустите туда крупы. Варите на медленном огне. Получается вкусное второе блюдо.

- Да не то! - с раздражением что не столько сам человек, сколько стебли сухие.

- Тань, отдай ему, - вмешалась мать. - Он в самом деле лечится зимой.

лечится отец сухой чесночной стрелкой.

Танин отец?

Ждём ваших отзывов до 17 мая.

ИСКУССТВО ОТВЛЕКАТЬ ВНИМАНИЕ



СМЕХО-ТЕРАПИЯ

Врачи удивляются, как при таком лечении больные еще живы. Больные удивляются, как при такой зарплате врачи еще живы.

Михаил Жванецкий.

Медицина - это искусство отвлекать внимание пациента в то время, когда его лечит сама природа.

- Доктор! Меня последнее время беспокоят плохие сны.

- А меня - плохая действительность.

Встретились два приятеля:



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ МАЯ

Европейская часть России		Урал		Западная Сибирь		Восточная Сибирь		Дальний Восток	
Дни	Часы	Дни	Часы	Дни	Часы	Дни	Часы	Дни	Часы
5	19-21	7	4-6	3	17-19	2	16-19	3	16-19
11	18-20	12	20-22	7	22-24	7	22-24	7	4-6
14	11-14	15	4-6	14	14-16	12	20-22	14	13-15
20	17-19	20	18-20	20	18-21	15	14-16	20	18-20
23	9-11	20	18-20	23	12-14	20	19-21	23	8-10
27	11-14	27	12-14	27	13-15	23	11-13	26	12-14
29	12-15	30	14-16	31	16-18	27	13-15	29	13-15

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.

Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1

Рекламное агентство

Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20

Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22

E-mail: reklama@idnp.ru

Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье»
№18 (231), апрель 2002 г.
Адрес редакции: 603126,
Нижний Новгород,
ул.Родионова, дом 192, корп.1
Телефон 32-78-16

Главный редактор
В.В.ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.

Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535

Подписано к печати 27 апреля 2002 года
в 16 часов (по графику - в 16 часов).

Отпечатано в ФГУИПП «Нижполиграф»

Н. Новгород, ул. Варварская, 32.

Тираж 20664. Заказ № 1078018.

Цена в розницу договорная
Подписной индекс

51309

ОТСЛОЙКА СЕТЧАТКИ ЛЕЧИТСЯ

По мнению специалистов, от отслойки сетчатки не застрахован никто. Поэтому бесполезно иметь представление об этом заболевании, чтобы, с одной стороны, не упустить драгоценное время и начать лечение, а с другой стороны, не впасть в отчаяние, если окажется, что болезнь коснулась лично вас. Еще недавно такая «поломка» действительно влекла за собой полную потерю зрения в пораженном глазе. Теперь же отслойка сетчатки лечится!

Отслойка сетчатки возникает, как правило, из-за ее разрывов. Проникающая через разрывы внутриглазная жидкость, скапливаясь под сетчаткой, отслаивает ее от сосудистой оболочки. Чем больше площадь отслоившейся от сосудистой оболочки сетчатки, тем меньше в ней остается действующих участков, преобразующих световые лучи в нервные импульсы.

Хирургические операции по поводу отслойки сетчатки считаются у офтальмологов «высшим пилотажем», а делающие их врачи - настоящими «асами» глазной хирургии. Никакое самолечение при отслойке не поможет. А вот промедление с обращением к врачу может привести к серьезным осложнениям и закончиться слепотой. Это - не катаракта и не глаукома, когда неделя-другая не играют роли. «Свежую» отслойку легче лечить. Поэтому операцию желательно делать в течение двух недель с момента возникновения заболевания.

Поскольку очень важен фактор времени, первичный диагноз должен уметь поставить сам больной.

Итак, симптомы болезни:

1. Появление тени или зашades в какой-то части поля зрения - справа, слева, сверху (там, где сетчатка). Эта пелена может как бы колебаться при движениях головы, наползает или отступать. Причем день ото дня она становится все обширнее.

2. Множество «плавающих» черных точек, которые возникают перед глазом в результате кровоизлияний в стекловидное тело из кровеносных сосудов, поврежденных при разрыве сетчатки.

3. Яркие вспышки, похожие на искры и молнии. Чаше они

бывают в поле зрения со стороны височной части.

Все это сопровождается резким снижением остроты зрения. Очертания предметов иногда кажутся искривленными или колеблющимися. Бывает, что утром зрение улучшается, а к вечеру опять ухудшается. Человек думает, что это происходит просто от того, что глаз «устал», и откладывает обращение к врачу. В действительности такие улучшения за счет частичного рассасывания за ночь внутриглазной жидкости, проникающей под сетчатку, носят временный характер. Проходит несколько дней и утренние «прозрения» прекращаются. Никакие капли и народные средства тут не помогут. Если появились вышеперечисленные симптомы, нужно немедленно обратиться к врачу.

Сам больной должен принять меры, обеспечивающие покой пострадавшему глазу. Прежде всего, это строгий постельный режим. Есть - сидя в кровати, вставать - только в туалет. Поскольку движения глазного яблока увеличивают отслойку сетчатки, нужно позаботиться о его неподвижности. Для этого на оба глаза (подчеркиваю: на оба, так как глазные яблоки двигаются синхронно) накладывается светонепроницаемая повязка или плотные марлевые наклейки. Такой щадящий режим уменьшит накопление внутриглазной жидкости под сетчаткой, будет способствовать расправлению отслоившихся участков в местах разрывов и рассасыванию кровоизлияний в стекловидное тело глаза.

Условно причины отслойки сетчатой оболочки можно разделить на две группы. К первой относятся спонтанные отслойки после травм глаза и головы, падений.



Вторую же группу составляют закономерные отслойки, поскольку их вызывают различные патологические изменения в организме. На первом месте стоит весьма распространенный, к сожалению, диабет. При этом заболевании ткани сетчатки не получают достаточного питания, в связи с чем происходит их постепенная дегенерация, называемая диабетической ретинопатией. Сейчас есть весьма эффективные способы приостановить этот процесс диабетической дегенерации сетчатки, а значит, избежать ее отслойки.

К группе риска относятся люди, страдающие сильной близорукостью, а также гипертонии с высоким артериальным давлением. В таких случаях профилактическое лечение предотвращает возникновение острых глазных патологий.

Кроме того, для избежания неприятностей с сетчаткой им следует неукоснительно соблюдать меры предосторожности: не поднимать тяжестей, не находиться длительное время в положении с опущенной головой (например, согнувшись на грядках). Молодым людям с высокой степенью близорукости, помимо бокса и прыжков в воду, не рекомендуется заниматься штангой, борьбой, метанием молота и диска, прыжками в высоту и длину.

С.ДЕМКИН.

© «Помоги себе сам».

СТОП, СТОП: КАМНИ!

Дорогие труженики газеты «Твое здоровье»!

Обращается к вам ваша постоянная подписчица. Дело в том, что у меня возникла проблема. Я инвалид II группы. Недавно перенесла онкологическую операцию. Перед операцией мне нужно было сделать ряд анализов. В результате оказалось, что у меня в желчном пузыре камни. Вероятно, они были уже давно. Однако знать о себе не давали, не беспокоили.

Операцию я перенесла очень тяжело и другой, конечно же, боюсь. Да и средств пенсионных, наверное, не хватит. Однако здоровье меня продолжает беспокоить.

В январе мне сделали УЗИ, и специалист сказал, что желчный пузырь у меня совсем не работает. На вопрос, что же мне теперь делать, врач спокойно сказал: «Жить!» Пока меня желчный пузырь действительно не беспокоит. А что дальше? Хотелось бы узнать через вашу газету мнение опытных специалистов.

Заранее благодарна Тамара Александровна, Нижегородская область, г.Кстово.

Консультирует главный гастроэнтеролог Нижегородского областного департамента здравоохранения, заведующая гастроэнтерологическим отделением Нижегородской областной больницы им.Н.А.Семашко Алла Борисовна ИЛЬИЧЕВА.



- Если желчный пузырь действительно отключен и больше не работает, как пишет Тамара Александровна, то я бы посоветовала согласиться на операцию. Однозначно. Бояться операции пациентке не нужно. Она не особенно сложная. Обычно прооперированные пациенты уже на второй-третий день начинают вставать, а на четвертый-пятый могут даже выписаться из больницы. Безусловно, заочно пациенту сложно давать рекомендации. Здесь можно говорить только предположительно. Или с оговоркой - «скорее всего». Однако в любом случае жить с камнями в желчном пузыре очень опасно. Это намного рискованнее, чем прооперироваться. К тому же, операцию можно и нужно сделать не полостную, а лапароскопическую. В данном случае разрез будет со-

всем крошечный. Причем никаких расходов на операцию у Тамары Александровны быть не должно. Ей, как проживающей в Нижегородской области, должны сделать операцию в Нижнем Новгороде бесплатно.

Если же она так и не решится на этот шаг, то в дальнейшем камни в желчном пузыре могут вызвать ряд осложнений. К примеру, развитие панкреатита, то есть воспаление поджелудочной железы. Большие по размеру камни способствуют прободению желчного пузыря, образованию пролежней.

Таким образом, прооперироваться благоразумнее и безопаснее, чем жить в постоянном ожидании внезапного ухудшения самочувствия.

Беседовала Наталья ЛАРИОНОВА.

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

справа, слева, сверху (там, где сетчатка). Эта пелена может как бы колебаться при движениях головы, наползая или отступать. Причем день ото дня она становится все обширнее.

2. Множество «плавающих» черных точек, которые возникают перед глазом в результате кровоизлияний в стекловидное тело из кровеносных сосудов, поврежденных при разрыве сетчатки.

3. Яркие вспышки, похожие на искры и молнии. Чаше они

синхронно) накладываются светонепроницаемая повязка или плотные марлевые наклейки. Такой щадящий режим уменьшит накопление внутриглазной жидкости под сетчаткой, будет способствовать расправлению отслоившихся участков в местах разрывов и рассасыванию кровоизлияний в стекловидное тело глаза.

Условно причины отслойки сетчатой оболочки можно разделить на две группы. К первой относятся спонтанные отслойки после травм глаза и головы, падений.

Кроме того, для избежания неприятностей с сетчаткой им следует неукоснительно соблюдать меры предосторожности: не поднимать тяжестей, не находиться длительное время в положении с опущенной головой (например, согнувшись на грядках). Молодым людям с высокой степенью близорукости, помимо бокса и прыжков в воду, не рекомендуется заниматься штангой, борьбой, метанием молота и диска, прыжками в высоту и длину.

С.ДЕМКИН.

© «Помоги себе сам».

сложная. Обычно прооперированные пациенты уже на второй-третий день начинают вставать, а на четвертый-пятый могут даже выписаться из больницы. Безусловно, заочно пациенту сложно давать рекомендации. Здесь можно говорить только предположительно. Или с оговоркой - «скорее всего». Однако в любом случае жить с камнями в желчном пузыре очень опасно. Это намного рискованнее, чем прооперироваться. К тому же, операцию можно и нужно сделать не полостную, а лапароскопическую. В данном случае разрез будет со-

Если же она так и не решится из этого шага, то в дальнейшем камни в желчном пузыре могут вызвать ряд осложнений. К примеру, развитие панкреатита, то есть воспаление поджелудочной железы. Большие по размеру камни способствуют прободению желчного пузыря, образованию пролежней.

Таким образом, прооперироваться благоразумнее и безопаснее, чем жить в постоянном ожидании внезапного ухудшения самочувствия.

Беседовала

Наталья ЛАРИОНОВА.

ЧЕСНОК ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Чеснок - растение, применяемое в пищу и признанное народной медициной в качестве лекарственного средства. Чеснок приписывается принимать как внутрь, так и наружно, но каково мнение по этому поводу официальной медицины?

Видные отечественные и зарубежные ученые исследовали лекарственные препараты чеснока. Отмечая высокую эффективность препаратов чеснока в профилактике сердечно-сосу-

дистых заболеваний, специалисты признали возможность использования их и в лечении атеросклероза.

Стандартизированные лекарственные средства позволяют определять схему приема препарата - профилактическую или лечебную, так как известно количество активного вещества. В этом состоит главное отличие лекарственных препаратов от пищевых добавок.

ИнфоАрт.

ВАШ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС

Таблица Брока позволяет определить оптимальный вес для мужчин и женщин старше 18 лет. Допустимые отклонения связаны с индивидуальным развитием костно-мышечной системы.



Рост, см	Идеальная масса тела, кг	Допустимые отклонения норм. массы тела, кг	Масса тела при ожирении, кг
150	50	45-56	58
152	51	46-58	69
154	52	47-59	71
156	54	49-61	73
158	56	50-62	75
160	57	51-64	77
164	59	54-67	81
166	61	55-69	83
168	62	56-71	85
170	64	58-72	87
172	65	59-74	89
174	67	61-76	91
176	68	62-77	93
178	70	63-79	95
180	71	65-81	97
182	73	66-83	99
184	75	68-85	102
186	76	69-86	104
188	78	71-88	106
190	79	72-90	108
192	81	74-92	111
194	83	75-94	113

ПОВТОРНЫЙ КУРС

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Обращаюсь к вам в надежде получить через газету исчерпывающую информацию о своей болезни.

Мне 36 лет. Работаю учителем в школе. С 1996 года меня стали беспокоить очень сильные боли в левой височной части головы. Они носят приступообразный, пульсирующий характер. В момент болевого приступа резко повышается артериальное давление (АД) до 200/120, левый глаз слезится, надбровная дуга потеет. Появляется удушающий кашель и чихание. Продолжительность одного приступа - от 40 минут до 1,5 часа. Периодичность - от трех до десяти приступов в сутки.

Дважды (в 1998 и в 2001 гг.) проходил обследование в Нижегородской областной больнице имени Н.А.Семашко. Врачи поставили диагноз: кластерная цефалгия на фоне гипертонической энцефалопатии. В результате проведенного лечения АД снизилось до 140/90. Однако боли продолжают мучить по-прежнему. Я уже устал жить на анальгетиках. Может, все-таки есть способ справиться с моим недугом?

С уважением Сергей,
Нижегородская область, р.п. Бутурлино.

Консультирует главный невролог министерства здравоохранения Нижегородской области, заведующий вторым неврологическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко Олег Анатольевич КАБАНОВСКИЙ.

- С момента последнего обследования Сергея прошел уже год. Если боли в голове за это время у него не уменьшились, то ему необходимо повторно обследоваться и пройти очередной курс лечения. Для заболевания, которое мы наблюдаем в данном случае, очень важен правильный подбор лекарствен-

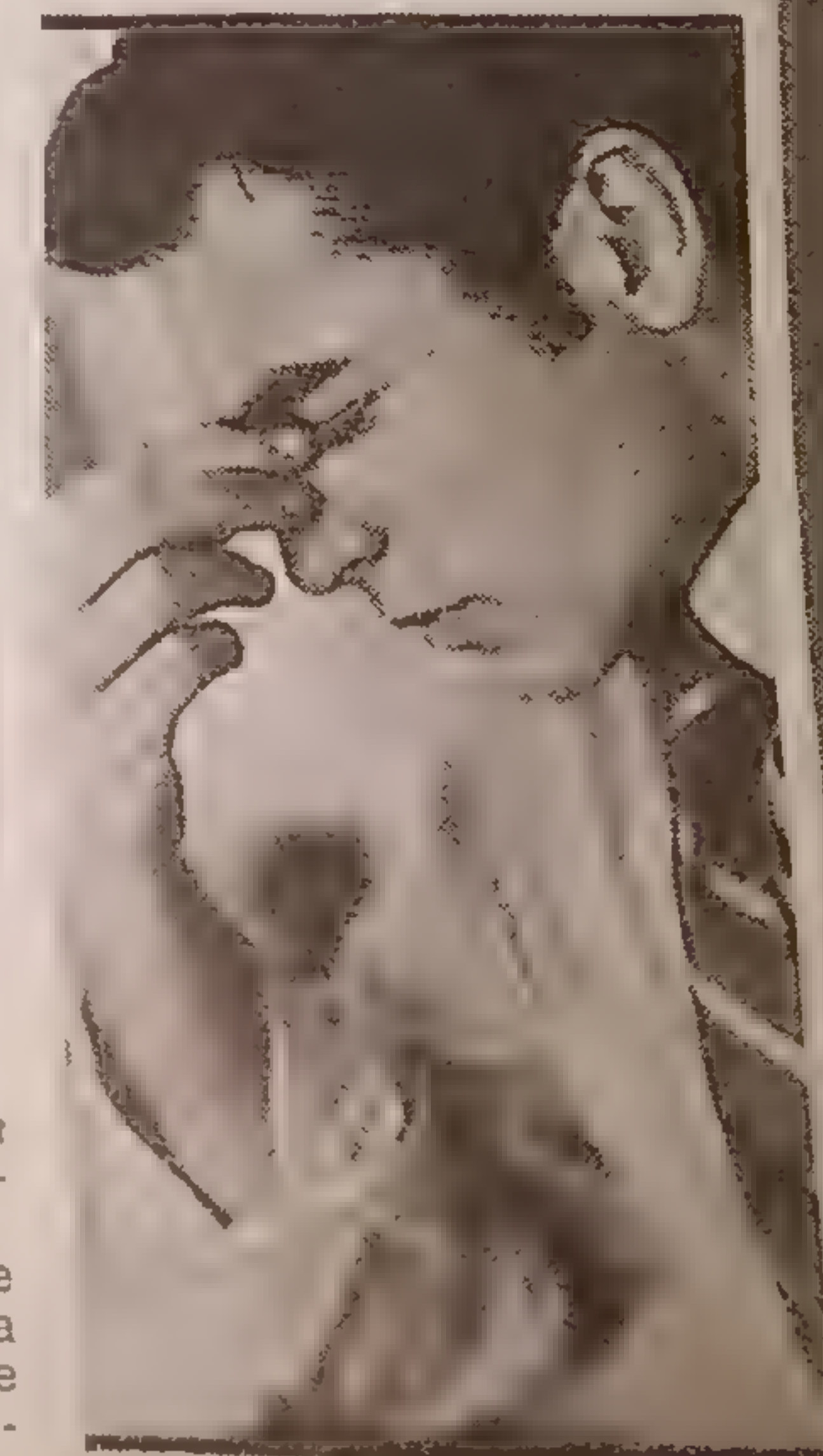
ных средств. Если лечение, проведенное ранее, не принесло положительного результата, то, скорее всего, больному нужны какие-то иные медикаментозные препараты.

В нашей областной больнице имени Н.А.Семашко больных на полпути к выздоровлению не бросают. Так что пусть снова бе-

рет направление в районной больнице и приезжает в Нижний Новгород на повторную консультацию невролога. Если понадобится, Сергею будет проведен еще один курс лечения в условиях стационара. Скорее всего, в его случае требуется регулярно поддерживать организм соответствующими медикаментами.

Записала

Наталья МЕЛЬНИКОВА.



ОТКРОЕМ ДВЕРЬ В МИР ЗВУКОВ

Для детей, глухих с рождения или ставших не слышащими в результате травм, приема лекарств, имеющих тяжкие последствия в форме глухоты, существует два пути.

Первый из них - путь воспитания и обучения по традиционной системе, принятой в современной дефектологии. Это специальные детские сады, специализированные интернаты, далее - профессиональное образование в рамках того же интерната, и специальные ПТУ. Чувство обреченности неизбежно в этом случае: родители заведомо изолируют своего ребенка от окружающего слышащего мира.

Но есть другой путь, когда родители могут дать возможность ребенку жить в родном доме, в семье, а не в казенных стенах интерната. Мы расскажем о нижегородской школе реабилитации «Нордис» (Нижегородское объединение родителей детей - инвалидов по слуху). Так называлась общественная организация, по чьей инициативе в 1993 году была создана школа.

В основу концепции школы положена методика кандидата педагогических наук Эмили Ивановны Леонгард «Система формирования речевого слуха и речевого общения» и личный опыт семей, воспитавших глухих детей вне спецучреждений. Суть программы заключается в том, чтобы научить родителей быть самими главными и первыми педагогами для своего глухого ребенка, чтобы он полностью освоил жизнь в слышащем мире.

Э.И. Леонгард

Ребенок рождается, учится ползать, потом делает первые шаги, но не произносит заветного слова «мама», не поворачивает головку на хлопок в ладоши, не откликается на свое имя... И вот врачи сообщают родителям горестную весть о том, что ребенок не слышит.

Разум отказывается верить в заключение медиков. Не может быть, чтобы любимый и родной малыш вошел в «страну глухих», о которой слышащие родители имеют смутные представления по мимолетным случайным встречам с людьми, объясняющимися руками!

Первое время муки вызывает все: и неадекватное поведение малыша, и косые взгляды на улице. Но ведь именно родителям предстоит выбирать: будет ребенок жить в «стране глухих» или бороться за право жить в слышащем мире. Чтобы получить это право, нужно вместе со своим ребенком трудиться день за днем, быть сильнее горя, идти на несколько шагов вперед слышащих.

дают возможность неслышащему ребенку жить в семье, обучаться в дальнейшем наравне со слышащими сверстниками в обычных общеобразовательных школах и вузах.

Для многих родителей знакомство с методикой Э.И. Леонгард и первые дни, проведенные в школе «Нордис», стали точкой отсчета в жизни. Шаг за шагом, вместе со своим ребенком мамы и папы учатся жить по-новому, мыслить иначе.

Остатки слуха могут быть незначительными, но они есть всегда. Шанс максимально использовать свой остаточный слух должен быть дан каждому глухому ребенку. Педагоги школы «Нордис» убеждены, что рано начатая и правильно организованная слуховая тренировка должна быть основой обучения любого ребенка с нарушенным слухом, каким бы тяжелым это нарушение ни показалось на начальном этапе диагностики

Нужен ли ребенку слуховой аппарат?

Конечно, нужен. Однако до сих пор есть сурдологи и сурдопедагоги, которые убеждены в том, что детям бесполезно или даже вредно носить слуховой аппарат. Но ведь ребенок не говорит потому, что не слышит совсем или слышит плохо.

Знать родители: работать должно каждое ухо - и лучшее, и худшее, живые клетки не должны погибать из-за неосторожности, не получая звуковых раздражений. Поэтому следует протезировать оба уха. Существует более 300 моделей слуховых аппаратов, которые дают возможность ощущать звуковые сигналы внешнего мира.

Глухота ребенка вытесняет из сознания большинства родителей и одно из естественных проявлений человека - собственное пение. Считается, что если ребенок не слышит, то совершенно бессмысленно ему петь. Однако дети даже с минимальными остатками слуха не только слышат пение, но и сами проявляют способности к музыке. Но для этого необходимо «запустить» механизм музыкального слуха. Так же, как нельзя заговорить са-

взаимно стимулируют развитие каждой.

Какая музыка нужна глухому ребенку?

Самая разная: громкая и тихая, быстрая и медленная, грустная и веселая. Педагоги рекомендуют петь ребенку на каждое ушко. Дети должны слышать и различать все звуки: пение птиц, звук капающего дождя, шум ветра. Музыка открывает перед детьми огромный мир чувств и эмоций.

А сама школа «Нордис» открывает двери не только для детей с физическими недостатками, но и для обычных детей. В настоящее время в школе четыре начальных класса, включающих наряду со здоровыми детьми страдающих нарушением слуха, ДЦП, сахарным диабетом, энцефалопатией. Помимо общеобразовательных предметов ребята занимаются английским языком, художественным творчеством, изучают информационную культуру в компьютерном классе.



речевого общения» и личный опыт семей, воспитавших глухих детей вне спецучреждений. Суть программы заключается в том, чтобы научить родителей быть самыми главными и первыми педагогами для своего глухого ребенка, способными полностью адаптировать его к жизни в слышащем мире.

Программы Э.И. Леонгард

БИФИДОКЕФИР - ПОПУТНАЯ МЕРА

У моего малыша подозревают нарушение кишечной флоры и порекомендовали ему пить бифидокефир. Но это совершенно не дает результатов. Что же нам делать?
Татьяна САМГИНА, Хабаровский край.

Бифидокефир годится лишь как попутная мера при лечении дисбактериоза у детишек. А оно будет проходить легче и с большим эффектом, если исследовать состояние кишечной флоры ребенка в специальной лаборатории. Это поможет определить наличие и соотношение полезных и вредных микроорганизмов в кишечнике. В соответствии с результатом врач сможет подобрать правильный спо-

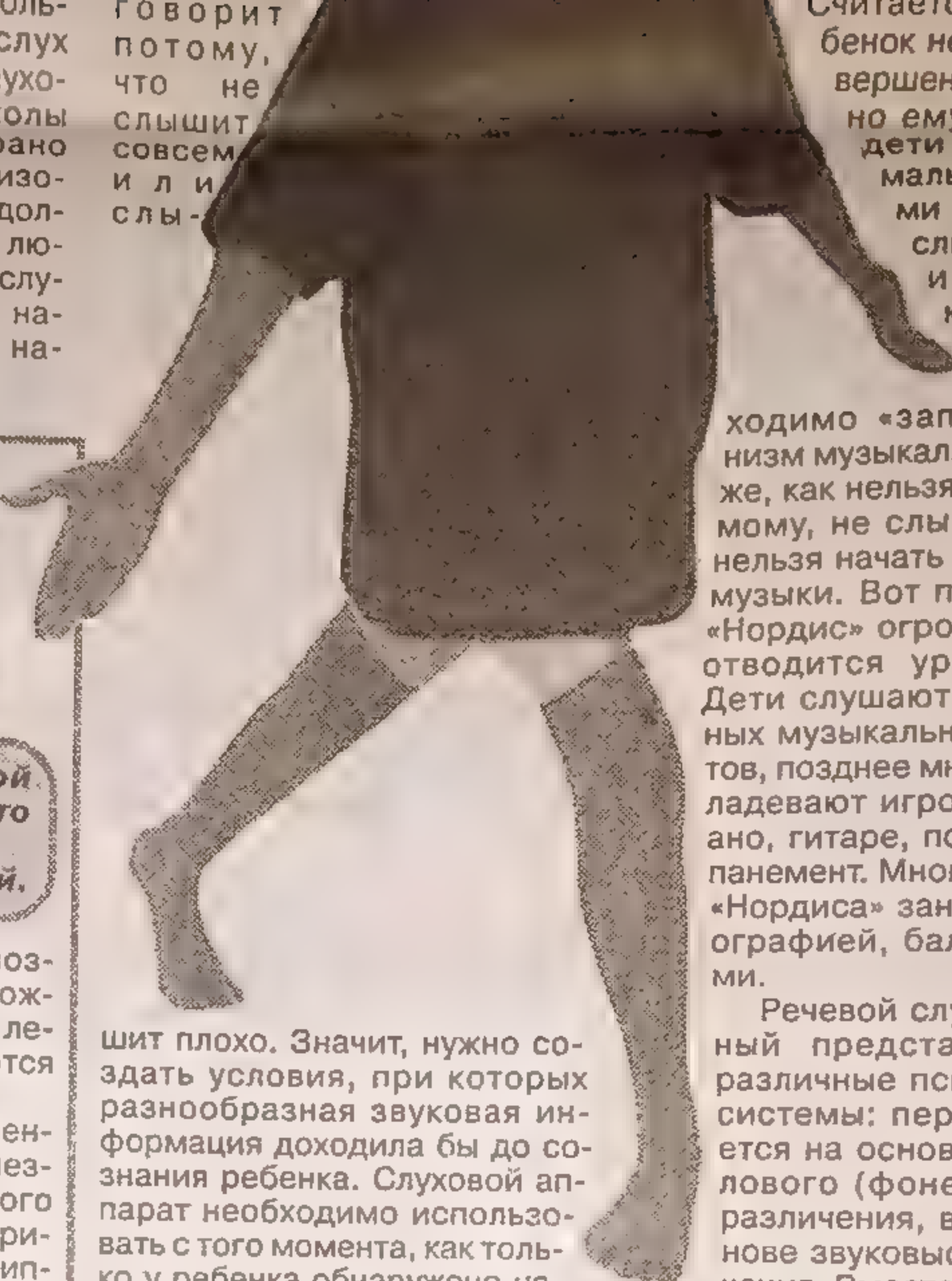
соб лечения. Но если нет возможности сдать анализы, можно посоветовать следующие лекарства, которые используются поэтапно.

Сначала в кишечнике ребенка необходимо подавить болезнетворные бактерии. Для этого применяют препараты-бактериофаги: стафилококковые, колипротейные и другие. Затем приступают к восстановлению кишечной флоры. Детям до полугода в этом помогут бифидобактерин и лактобактерин. Их следует принимать не более трех недель по 2 раза в день. Допустим, утром можно давать бифидобактерин, а вечером - лактобактерин. При сильно выраженных симптомах за день может понадобиться до 10 доз лекарств, которые следует выпить за три приема. Детям старше 6 месяцев в течение 2-3 недель дают бификол или линекс.

Вместе с этими лекарственными средствами ребенку надо принимать сорбенты, которые выводят из организма продукты распада - смекту, активированный уголь или полифепам. Однако смекту не стоит давать детишкам, которые подвержены запорам. В процессе лечения детей также необходимы препараты с ферментами, укрепляющие кишечную флору, - нормазе, мезим форте или фестал.

В. БЕЛОЗЕРОВА,
врач-педиатр.
© «Женское здоровье».

говорит
потому
что не
слышит
совсем
и ли
слы-



шит плохо. Значит, нужно создать условия, при которых разнообразная звуковая информация доходила бы до сознания ребенка. Слуховой аппарат необходимо использовать с того момента, как только у ребенка обнаружено нарушение слуха. И еще одно важное обстоятельство должны

хотимо «запустить» механизм музыкального слуха. Так же, как нельзя заговорить самому, не слыша речи, так и нельзя начать петь, не слыша музыки. Вот почему в школе «Нордис» огромное значение отводится урокам музыки. Дети слушают звуки различных музыкальных инструментов, позднее многие из них овладевают игрой на фортепиано, гитаре, поют под аккомпанемент. Многие из учеников «Нордиса» занимаются хореографией, бальными танцами.

Речевой слух и музыкальный представляют собой различные психологические системы: первая формируется на основе звуко-смыслового (фонематического) различия, вторая - на основе звуковысотного различия. Вместе с тем обе слуховые системы воспринимают звуки: они взаимопроникают и

Считается, что если ребенок не слышит, то совершенно бессмысленно ему петь. Однако дети даже с минимальными остатками слуха не только слышат пение, но и сами проявляют способности к музыке. Но для этого необ-

крывает двери не только для детей с физическими недостатками, но и для обычных детей. В настоящее время в школе четыре начальных класса, включающих наряду со здоровыми детьми страдающих нарушением слуха, ДЦП, сахарным диабетом, энцефалопатией. Помимо общеобразовательных предметов ребята занимаются английским языком, художественным творчеством, изучают информационную культуру в компьютерном классе, танцуют, играют в школьном оркестре.

Совместное обучение дает здоровым детям возможность нравственного опыта общения с более слабыми, а детям с физическими ограничениями - равные с их здоровыми сверстниками возможности в получении полноценного образования. Дети учатся вместе, ведь потом, за стенами школы, в огромном мире людей, им предстоит вместе жить.

Открытие и развитие подобных школ - большой вклад в развитие сурдопедагогики. В школе «Нордис» к слову «глухой» не присоединяется слово «немой», столь привычное словосочетание разрушено.

Л. ГРИШАНОВА,
директор школы реабилитации «Нордис», руководитель проекта «Семья может все»,
Н. КОТЛЯРСКАЯ,
наш корр.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Многие дети часто простужаются. Заболевание, как правило, протекает с насморком, кашлем, иногда повышается температура. Обычно в течение двух недель ребенок выздоравливает. Но вот однажды у него появляется сухой незначительный кашель, небольшой насморк. Вначале все вроде как всегда, но... проходит неделя, другая - и дома начинается суший ад.

У ребенка - сильные приступы кашля, особенно в ночное время, иногда рвота и покраснение лица. Он становится раздражительным, теряет аппетит, худеет, бледнеет, плохо спит. Родители пытаются лечить сами, назначают лечение врач - но кашель не проходит, сохраняется, а часто еще и усиливается. И тогда можно предположить, что у вашего ребенка - коклюш.

Что же представляет собой типичный приступ? Это серия резких, отрывистых кашлевых толчков, между которыми ребенок не успевает захватить воздух и начинает задыхаться. Язык при этом как бы сворачивается трубочкой, лицо краснеет, через несколько секунд слышен длинный свистящий вдох сквозь сведенные судоро-

гой голосовые связки. Это так называемый «вдох-реприза». Вот такие приступы, иногда с рвотой, да еще и преимущественно в ночное время, характерны для коклюша. Что же нужно знать о нем?

Во-первых, если в семье есть еще дети - изолируйте. Учтите, что ребенок заразен в течение первых четырех недель от начала кашля. Во-вторых, помните, что основным средством борьбы с приступами является максимальное пребывание ребенка на свежем воздухе, особенно вблизи водоемов. Недопустим сон в душной, плохо проветриваемой комнате. В-третьих (не менее важно) - внимание и спокойствие родителей.

Если находящиеся рядом будут охать, ахать и стонать - ребенку сразу же передается беспокойство, и приступы усиливаются. В период болезни дети должны получать достаточно витаминов, высококалорийную пищу (ведь часть ее может теряться с рвотой) и свежий воздух. Это главное лекарство. А вот медикаментозное лечение невозможно без врачебного наблюдения.



РЕЦЕПТ

ИЗ КОНВЕРТА

ОТ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЕЙ НЕТ ТРАВЫ ПОЛЕЗНЕЙ



Когда моей дочери исполнилось 18 лет, у нее обнаружили фиброматоз матки и поликистоз яичников. Я в ужас пришла: совсем молоденькая девочка и такая напасть! Неужели не увижу внуков? Стали по врачам ходить, к медицинским светилам обращаться. Одна женщина-гинеколог рассказала, как две ее пациентки миому матки вылечили с помощью подколотной травы (северной линнеи). Разыскала я эту травку и начали лечение. Первые 3 месяца УЗИ изменений не показало, но мнение доктора уверенность в нас вселило. Год дочка траву пила, и Бог нас за терпение и веру вознаграждал. УЗИ показало, что кисты исчезли, а матка стала ровной и уменьшилась в размерах. Еще через полгода матка в норму пришла. Отвар мы готовили так: на дно обычной эмалированной кружки засыпали листья и стебли подколотной травы, заливали остуженным кипятком и ждали, пока закипит, потом сразу выключали. Пила дочка по кружке в день перед едой за 3 приема. Дочери моей уже 25 лет. Подарила она мне двух внуков. Никаких болячек по женской линии у нее с тех пор не было.

С.М.СВИРИДОВА,
г.Сольвычегодск.

В ЭТОМ СЕЗОНЕ МОДНО ТРАВИТЬСЯ МОРОЗНИКОМ?

Около двух лет назад закончился бум на китайский женьшень. Чуть позже на пике моды оказалась «чудодейственная» травка кавказский морозник. Чуть стает снег, разворачивается торговля зеленоватыми цветочками, собранными в небольшие букетики. Эти цветы в отличие от всяких роз и гвоздик женщины покупают себе сами: народная молва говорит, что морозник — прекрасное средство для похудения.

Когда речь заходит о заветной мечте — избавлении от лишних килограммов, — тут человеческая вера в чудеса воистину безгранична. Никому не приходит в голову поинтересоваться действием травки хотя бы у биологов или, на худой конец, заглянуть в справочник лекарственных растений и увидеть, что про морозник там не сказано ни слова. Это не оплошность и не забывчивость составителей. Дело в том, что включать в популярные издания ядовитые растения запрещено. Поэтому вы никогда не найдете там рецептов пюре из поганок, чая из лютиков и настойки из мухомора. По степени «ядовитости» морозник находится на втором месте после моментально убивающих ядов.

Специалисты из Всероссийского института лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР) много раз выезжали в экспедиции на Кавказ — собирать народ-

ные рецепты, чтобы потом всесторонне проверить их. Так вот, кавказский морозник местные знахари предпочитают обходить стороной. Это не то растение, настойки которого передаются из поколения в поколение.

Существует также морозник краснеющий. Растет на Украине и тоже ядовит. Что, впрочем, не помешало некой фирме из Ставропольского края выпускать молотый морозник. Лечебные свойства заявлены такие, что любые деньги выложишь за крошечный пакетик: нормализация обмена веществ, выведение шлаков, излечение больных суставов, миомы, фибромы, кисты, рака (!). А вдобавок ко всему — «является прекрасным средством для похудения».

Так что же на самом деле лечит это растение? Морозник кавказский и морозник краснеющий обычно применяют (а точнее — применяли) в микроскопических дозах при сердечной недостаточности второй и третьей степени. Растение содержит сильнейшие ядовитые гликозиды, действующие на серд-

це. Вещества начинают работать практически сразу после введения. Усиливается сокращение сердечной мышцы, удлиняется время ее расслабления, благодаря чему «пламенный мотор» начинает биться реже, но скорость кровотока повышается.

В далекие брежневские времена препараты морозника надумал внедрить в широкую практику Харьковский химико-фармацевтический НИИ. Таблетки и ампулы из морозника были предложены как кардиотоническое средство; проверялась эффективность, разрабатывалась дозировка. Но в большое плавание препарат так и не пустили. Сначала оказалось, что для массового выпуска нет достаточной сырьевой базы, а позже выяснилось, что разница между клинической дозой и смертельной настолько мала, что, образно говоря, три капли на стакан еще не лечат, а четыре уже убивают.

Сердечные гликозиды обладают способностью подолгу не выводиться из организма. В результате маленькая доза, принимаемая



ВОЗВРАЩАЯСЬ
К ТЕМЕ

в течение года, превращается в большую. Гликозиды накапливаются в печени, и когда масса достигает критической отметки, следует сильнейший (а порой и смертельный) удар по сердцу. Такими убийственными свойствами обладают все растения, содержащие сердечные яды, — ландыш, наперстянка, желтушник. Правда, морозник в этом ряду — прима. Известны случаи, когда им травились люди, которые всего лишь занимались его сборкой и заготовкой.

Так с чего же решили, что эта травка годится для сбрасывания веса? Как объяснил заведомо растительных ресурсов ВИЛАР Леонид Зайко, прием морозника способствует увеличению выделения мочи. Около ста лет назад его настойки применялись для лечения водянки. Поэтому те люди, полнота которых вызвана отечностью, после применения морозника похудеют, а вернее — удалят из организма лишнюю воду. Но зачем напрасно загружать сердце, если сегодня существует масса безвредных мочегонных препаратов и травяных сборов? Что же касается жировой прослойки, то на нее морозник подействовать не в состоянии.

Учитывая повальную нашу неграмотность в области ботаники, шанс употребить не ту траву очень высок. Тем более когда со всех сторон на рынок выбрасывают панацею, расфасованную в нарядные пакетики. Чтобы частично оградить себя от опасных последствий: а) перед применением любой травы, даже неядовитой, советуйтесь с врачом; б) почаще заглядывайте в лекарственные справочники; в) не верьте фито-советам знакомых.

Александра ДАНИЛОВА.
© «АиФ-Здоровье».

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАМОРИТЬ ЧЕРВЯЧКА

Кто из нас в течение дня, проголодавшись, не закусывает на ходу или на бегу первым, что попадется под руку или про падается на ближайшем углу?

Булочкой, пирожком, орешками, шоколадкой. Как уверяет нас реклама: «Съел - и порядок!»

Ан нет! Как раз беспорядок вносят в наш организм подобные легкие перекусы на ходу.



По калорийности булочка с повидлом, пирожное, пакетик с жареными орешками, шоколадка могут превосходить горячий обед из 2-3 блюд. Кроме того, съеденные в спешке, на бегу, чтобы заморить червячка, они усваиваются гораздо хуже, чем обед, съеденный в нормальной обстановке.

Если в течение дня нет возможности пообедать, то заморить червячка лучше всего яблоком (всего 72 калории), бананом (135 калорий), сухим печеньем, йогуртом из натурального молока, кусочком сыра (он и питателен, и содержит влагу).

Если хочется пить, то гораздо полезнее выпить минеральной воды, а не сладкого и шипучего напитка. Не балуйте сладостями своего червячка!



НЕОТЛОЖКА

ЛЕД - НА ЖИВОТ

Внезапные боли в животе могут возникнуть по разным причинам. Иногда они бывают настолько сильными, что способны привести к потере сознания. Во избежание серьезных последствий больные с острыми болями в животе должны быть обязательно доставлены в больницу. Поэтому первое, что нужно сделать, - вызвать «скорую помощь».

До приезда врача ни в коем случае нельзя класть грелку на живот, делать очистительные клизмы или давать больному обезболивающие средства. Страдания больного можно об-

легчить, положив ему на живот холод (пузырь со льдом или пластиковую бутылку с холодной водой). Если боль не слишком острая, больной может сделать самомассаж.

Прием 1. Лежа на спине, правую руку положить на низ живота (под пупок), а левую - над ним. Слегка надавливая нижней частью ладоней на живот, сдвигать брюшную стенку правой рукой влево, а левой - вправо. Выполнять этот прием, одновременно двигать руки навстречу друг другу. Затем поменять положение рук: правая - сверху над пупком,

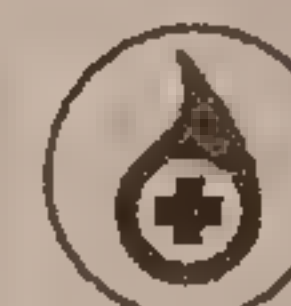
левая - снизу под ним. Делать руками те же движения, но в противоположных направлениях.

Прием 2. Положить левую ладонь на область пупка, а правую сверху и, слегка надавливая на живот, производить вращательные движения по часовой и против часовой стрелки (достаточно сделать не более 10 вращений в ту и другую сторону).

Прием 3. Пальцы левой руки поместить на область между пупком и правым крылом таза. Слегка надавливая, выполнять движения по часовой и против часовой стрелки, перемещая при этом руки немного кверху. Аналогичные движения повторить под правым подреберьем (область желчного пузыря), в подложечной области, под левым подреберьем, ниже его (область нисходящей части толстого кишечника) и слева, между пупком и левым крылом таза (область сигмовидной кишки). Сделать 20-30 круговых движений.

При правильном выполнении самомассажа он тонизирует работу кишечника, улучшает его перистальтику, способствует эвакуации желчи, стимулирует деятельность желудка, в результате чего боль в области брюшной полости заметно уменьшается.

© «АиФ-Новости».



Я ДЕЛАЮ

ТАК



отец и отправился, чтобы за ней ухаживать. Вернулся в город он уже осенью. Конечно же, по телефону сразу стали раздаваться звонки друзей. Все хотели увидеться после долгой разлуки. Отметить встречу предлагали кто у себя дома, кто в кафе. Удивительно, что папа с радостью соглашался на любое предложение. Примерно с неделю вечера-

МОЛОЧКА ПОПЕЙ, ОТРЫЖКУ ОДОЛЕЙ!

Мой отец очень долгое время не любил ходить в гости. Даже самые близкие его друзья обижались на редкие визиты. Оправдываясь перед ними, папа всегда ссылался на очередную «завал» на работе, и только я знала истинную причину его затворничества.

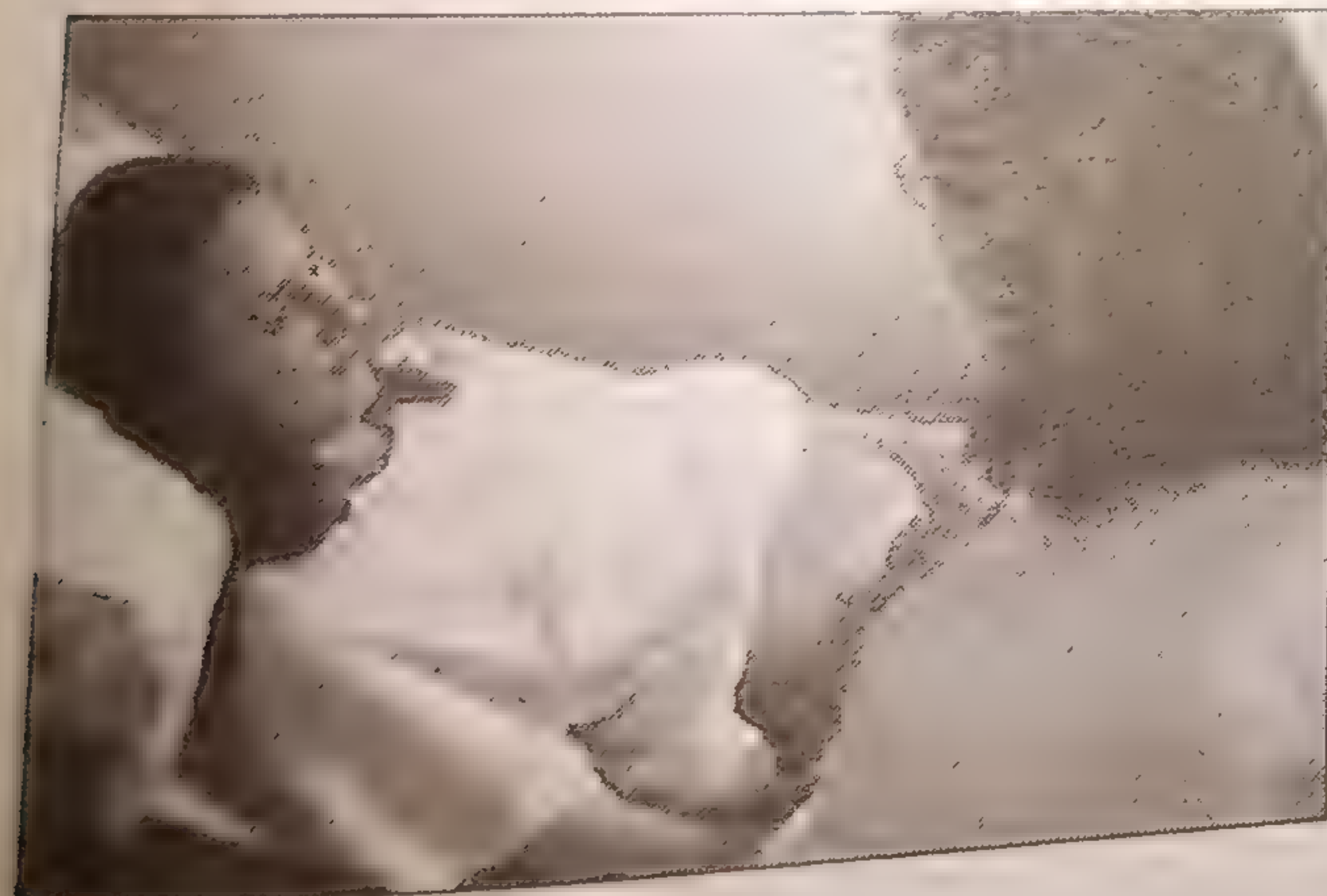
Дело в том, что отец стеснялся своей... отрыжки. Из-за нее он вынужден был отказываться даже от самого маленького бутерброда или конфет, любезно предлагаемых хозяевами к чаю. Если же отказаться не удавалось, то впоследствии он неминуемо становился мишенью для шуток.

Наверняка бы отец не любил ходить в гости и по сей день, если бы прошлым летом у нас не заболела бабушка. Правду говорят - нет худа без добра! Живет папина мама в деревне. Именно туда

ми его невозможно было заставить дома. «Что же произошло там, в деревне?» - гадала я.

Оказывается, как рассказывал потом папа, бабушка регулярно давала пить ему козье молоко. В день он выпивал примерно стакан по три: утром, в обед и вечером. По словам бабушки, лучшего средства от отрыжки еще не придумали. Отец ей, конечно же, не очень верил, но спорить не стал. Результат от лечения козьим молоком стал замечен уже через два месяца. Отрыжка после еды возникала все реже и реже, а к концу третьего месяца совсем исчезла. Теперь папа не только с удовольствием ходит в гости к друзьям, но даже нередко проводит в кафе встречи с деловыми партнерами.

Ольга КАРЕЛЬСКАЯ,
Самарская область.



Сегодня приобрести презерватив можно не только в аптеках, но и в не имеющих никакого отношения к медицине мини-маркетах и киосках. Что же необходимо знать при выборе этого противозачаточного средства?

Современные латексные презервативы по качеству выделки можно разделить на три категории: гладкие, контурированные (Contoured, имеющие анатомическую форму) и текстурированные (например, с ребрышками, пупырышками или их сочетанием).

Также есть презервативы со смазкой и без нее. В стандартной смазке обычно используется силиконовое масло или монопропиленгликоль.

В ароматизированную смазку добавляется ароматизатор парфюмерного, фруктового (клубника, ананас, банан) или какого-либо другого (шоколад, мята, ром) запаха.

УСАТЫЕ - ОПАСНЫ

Классическими презервативами выбор в специализированных секс-шопах, к сожалению, не ограничивается. Свои услуги для интима могут «предлагать» и сувенирные экземпляры. Скажем, «Чебурашка» или «Микки-Маус». Также можно встретить презервативы с шипами, усиками или различными шишечками. Несмотря на соблазнительный внешний вид, пользоваться такими изделиями нельзя. Во-первых, они очень непрочные, во-вторых, краска, нанесенная на презерватив, может оказаться вредной, токсичной, а в-третьих, неизвестно, в каких условиях эти кондомы были произведены. Заметьте, ни одна хорошо зарекомендовавшая себя фирма не выпускает столь экстравагантных моделей для интима.

ТВОЙ РЕЗИНОВЫЙ ДРУЖОК

В спермицидную смазку включается вещество (обычно - nonoxinol-9), убивающее сперматозоиды и понижающее их подвижность. Это позволяет уменьшить риск случайной беременности, даже если кондом порвется. Изделие с такой смазкой можно с уверенностью считать презервативом с двойной защитой.

Есть также смазка, продлевающая половой акт. В нее входит специальное анестезирующее вещество, которое отдаляет семяизвержение, не снижая эрекции.

При покупке презервативов немаловажное значение имеет указанный на упаковке размер. Согласно стандарту Европейского союза (CEN), «... длина презерватива должна быть не меньше, чем 170 мм, а ширина должна равняться номинальной

ширине, установленной производителем, с отклонением ± 2 мм. Номинальная же ширина должна лежать в пределах от 44 до 56 мм».

Для сравнения: по требованиям отечественного ГОСТа соответствующие размеры должны быть 178 ± 2 мм и 54 ± 2 . Под термином «ширина презерватива» подразумевается половина длины его окружности.

Наиболее часто используются международные стандарты - ISO (Международная организация стандартов), WHO (Всемирная организация здравоохранения) и вышеупомянутый CEN; национальные - Германии (DIN), Франции (NF), Великобритании (BS). Иногда можно встретить национальный стандарт с буквами EN (допустим, DIN EN). Это означает, что изделие соответствует национальному стандарту, согласованному с общеевропейским.

Кроме фирмы-изготовителя (или марки, знака стандарта) и размера, на упаковке презерватива должны быть указаны номер партии, условия хранения, количество штук и срок годности. Последний, согласно ГОСТу, должен быть не менее трех лет. Пакетик, в котором находится кондом, должен быть герметич-

ным, а сам презерватив не должен иметь никаких дефектов, например, складок, трещин, отрыва резинового ободка, а также посторонних включений (крошек, пузырьков воздуха).

Главное, помните: презервативы очень боятся кислот, щелочей, органических растворителей и масел! Поэтому, если потребуется, используйте смазки только на водной основе. Вазелин и кремы на латекс действуют разрушающе.

Наталья МЕЛЬНИКОВА.

(Материал подготовлен при содействии Нижегородского областного центра профилактики и борьбы со СПИДом.)



КСТАТИ

АНЕКДОТИК

В аптеке большая очередь. С криком врывается мужчина:

- Пропустите! Пропустите без очереди! Там человек лежит!

Очередь расступается, он протискивается к прилавку:

- Пачку презервативов, пожалуйста!

БОЛЬШОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Более 80 процентов российских мужчин пребывают в глубоком заблуждении, связанном с женской внешностью. Как считает немецкий психолог Анна Гарт, проводившая свои опросы и исследования в Москве и Санкт-Петербурге, почему-то большинство представителей сильного пола считают, что чем больше у женщины грудь, тем она темпераментнее. На самом же деле это просто недоразумение, которое искусственно поддерживается в сознании многих людей стараниями секс-индустрии, благодаря которой женщина с большой грудью и стала символом сексуальности. По словам Гарт, «она смогла поколебать у многих это ошибочное мнение».

Еще одно заблуждение - соотношение темперамента и количества волос на лобке. Причем это относится как к женщинам, так и к мужчинам. Многие считают, что чем больше волос на лобке, тем более темпераментным является человек. На самом деле это не так. Темперамент определяется генетически и не зависит от количества волос на теле.

НЕ ЖДИТЕ ВТОРОЙ

НЕ ЖДИТЕ ВТОРОЙ ПОЩЕЧИНЫ

Проблема «домашнего насилия» в нашей стране до недавнего времени никого не интересовала. Кроме самих жертв насилия, разумеется. Но им, горемычным, даже поплакаться было некому. Теперь же этими вопросами, помимо множества прочих, вплотную занялся Московский кризисный центр для женщин.

Руководитель центра Марина Петровна ПИСЛАКОВА вносит ясность в понятие «домашнее насилие».

- Многие женщины никогда не признаются в этом: насочиняют кучу историй, откуда появился синяк или ссадина, припудрят их, погуще загримируются, утрут слезы, «наклеят» улыбку - и все вроде бы в порядке.

Все это происходит не где-то в темных переулках - дома, при свете уютных люстр. И отнюдь не всегда женщины, которых избивают, горькие пьяницы, нигде не работающие, а их мужья - «антиобщественные элементы», да к тому же еще и садисты. Нет, все эти «бои местного значения», а по сути семейные драмы, происходят в «нормальных» семьях - у мужа и жены есть профессия, есть работа, есть заработок и достаток.

Насилие может проявляться в разных аспектах. Есть, например, **экономическое насилие**. В большинстве случаев его испытывают на себе неработающие женщины. Мы привыкли

считать наиболее благополучной семью, в которой жена имеет возможность не работать. В этом случае женщина полностью зависит от мужа-кормильца. Он может не давать ей вообще наличных денег. И всегда находит повод для постоянной критики, оскорблений и даже избиений жены, и его реакция заведомо не зависит от ее поведения.

Считается насилием и другая форма поведения: **когда мужчина непрестанно говорит своей жене, что она - пустое место и ничего собой не представляет, что никто, кроме него, не стал бы с ней жить, что, женившись на ней, он облагодетельствовал ее.** Цель такого эмоционального прессинга - разрушение личности, и он действует безотказно. Женщина постоянно испытывает чувство дискомфорта, совершенно выбивается из колеи. Такие отношения могут тянуться очень долго, и женщина живет в состоянии постоянного унижения и психоэмоциональной подавленности.

Изоляция - еще один вариант

Люди поженились. Проходит некоторое время, и женщина намеревается, к примеру, встретиться, к примеру, со своими подругами. Молодой супруг ей говорит что-нибудь типа: «Неужели ты меня оставишь одного? Давай лучше побудем вместе». Как правило, она отказывается от встречи. На первый взгляд ничего страшного в этом нет. В следующий раз она собирается к маме. «Не приучайся часто ездить к родителям, у нас своя семья...» Она опять уступает. Так потихоньку женщина оказывается в изоляции от родителей, родственников, подруг, от всех своих добрых контактов...

Самый распространенный вид «домашнего насилия» - физическое насилие. Это не только когда муж постоянно избивает жену или детей. Это могут быть единовременные удары. Это еще более опасно, чем избиение, так как происходит всегда неожиданно, женщина находится в постоянном напряжении, никогда не чувствует себя в безопасности, не знает, когда ждать следующего удара. В особо тяжелых случаях такое положение может привести к трагическим последствиям - самоубийству или убийству. Сегодня в тюрьмах, к примеру, очень высок процент женщин, убивших своих мужей. Я разговаривала с ними. В большинстве случаев причиной явилось состояние длительного аффекта.

Что же заставляет женщин терпеть насилие?

Тут срабатывает синдром оскорбляемой, избиваемой женщины, попавшей в цикл насилия. Сначала она верит, что мужчина изменится, поскольку любит его.

Причем он всячески поддерживает эту уверенность. Он может на коленях просить прощения, дарить цветы, говорить необыкновенно красивые слова, даже объяснить свой поступок: «Я просто сорвался, жизнь сумасшедшая, на работе неприятности, прости, ради Бога...» Сто процентов женщин на первый раз прощают. Потом идет период, который мы называем «медовый месяц», - в семье все прекрасно.

Затем наступает стадия напряжения, которая опять заканчивается актом насилия. И так по кругу.

Хотела бы донести до женщин очень важную мысль - **физическое насилие всегда повторяется.** И нужно вовремя понять это и прервать отношения, как бы ни было тяжело. Если мужчина ударил один раз, почувствовал власть силы, он обязательно рано или поздно повторит это. Никогда нельзя дожидаться второй пощечины...

Татьяна ЗАЙЦЕВА.
© «Милосердие».

дью и стала символом сексуальности. По словам Гарт, «она смогла поколебать у многих это ошибочное мнение».

Еще одно заблуждение - соотношение темперамента и количества волос на лобке. Причем это относится как к женщинам, так и к мужчинам. Многие полагают, что чем больше у человека волос на лобке, тем он темпераментнее. Многочисленными же исследованиями доказано: количество лобковых волос, как у мужчины, так и у женщины, обычно больше связано с количеством волос на голове, и особенно - на бровях. По данным американских ученых Берга, Элритжа и Бойта, тщательно изучавших этот вопрос, человек с густыми бровями и волосами будет иметь большое количество лобковых волос. Но это вовсе не является свидетельством повышенного темперамента и сексуальности.

Вообще же, темперамент и сексуальность женщины практически не связаны с ее внешними данными. Социологические исследования, проводившиеся во многих странах среди женщин разных рас, национальностей и возрастов, показали: блестящие внешние данные часто сопутствуют полной фригидности, в то время как «дурнушка» может быть чрезвычайно темпераментна. Вообще же, в большинстве случаев наше восприятие сексуальности женщины связано не с ее «тактико-техническими» данными или нижней одеждой, а с нашим собственным желанием, воображением и умением.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ПОЛЕЗНО ЛИ СПАТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ?

Как бы муж с женой ни любили друг друга, они все равно рано или поздно начинают ссориться. А поссорившись, часто расходятся спать по разным кроватям. Между тем психотерапевты считают, что это может очень быстро привести к разрыву отношений, поскольку это означает, что супруги не готовы к взаимным уступкам и сотрудничеству.

Психотерапевты не только советуют супругам спать после ссор вместе, но и желательно лицом друг к другу. Именно это сокращает не только физическую, но и психологическую дистанцию между ними.

Кроме того, ученые считают, что улаживать ссоры значительно безопаснее не с помощью разговоров на повышенных тонах, а просто с помощью нежных прикосновений. А это, как вы понимаете, тоже куда проще делать в общей постели.

BeautyTime



№23 (236) июнь 2002 г.

Срп. 7

ПЕРВЫЙ ПАУИМЕНТ

цветения. Со-
ветия срывают вме-
сте с прикоренным листом. Сушат без
доступа солнечных лучей, не пересу-
шивая, чтобы цветки не осыпались.
Заваривают цвет липы как чай,
пьют горячим при простуде, полощут
полость рта и глотки при заболевани-
ях верхних дыхательных путей.

Тысячелистник

Еще одно старое народное сред-
ство. Вначале тысячелистник приме-
няли только для остановки
носовых кровотечений,
позднее стали приме-

напаром тысячелистника лекарственного
сырья собирают
верхушки цветоносных
стеблей в начале цветения, а так-
же крупные листья.
Используют тысячелистник
листика и жидкий экстракт как кро-
воостанавливающее при внутренних
(главным образом маточных) кровоте-
чениях. Часто назначают вместе с эк-
страктом крапивы. Тысячелистник
включают в состав аппетитного
чая.

не стоит запивать молоком завтрак, обед
или ужин. Любую пищу молоко обвалаки-
вает, и пока оно само не переварится, не
переварится и пища. Отсюда и чувство тя-
жести в желудке.

Красота XXII века

Стр. 7

СМЕХОТЕРАПИЯ

ПЕРВЫЙ ПАЦИЕНТ

- А ты слышал, Вася-то в медицинский ин-
ститут поступил!

- Ого! А что он там изучает?

- Да это не он... это его там изучают...

У новобранцев появился маленький ребе-
нок весом в два килограмма. Когда друзья
заметили, что новорожденная крошка слиш-
ком мала, молодая жена невинно проком-
ментировала:

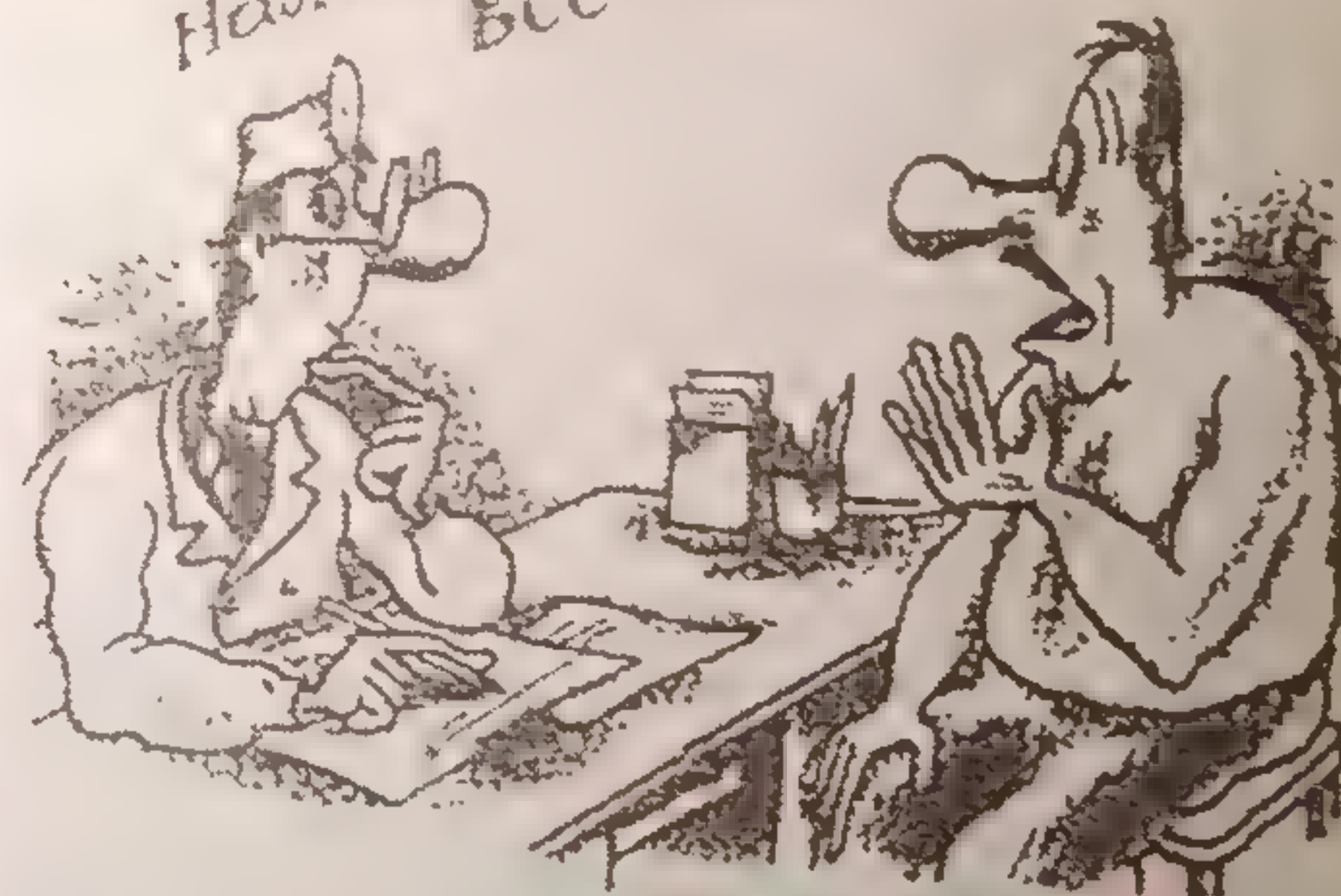
- А что вы хотите, ведь мы женаты всего
только три месяца...

Разговор в приемной врача:

- Интересно, почему этот новый доктор дер-
жит в своем кабинете скелет?

- Не знаю, может быть, это его первый па-
циент.

- Понимаете, доктор,
налоги я заплатил, а сплю
все равно плохо!



Неблагоприятные дни
июня читайте
на стр. 8

Внимание,
идет
подписка!

Индекс 51309

Для жителей Москвы подписка по каталогу
"Пресса России" (зеленый каталог), стр. 117

ГАЗЕТА ПЛЮС ГРЕЛКА

Большое вам спасибо за присланную мне солевую грелку «Дельта-Терм-Лор» (за участие в «Анкете-2001»). Я страдаю шейным остеохондрозом, каждую весну и осень приходится посещать поликлинику и проводить курс лечения. Но благодаря вашей грелке и гимнастике, о которой я тоже прочитала в вашей газете, чувствую себя удовлетворительно. Сделала десять прогреваний, гимнастику провожу ежедневно. Желаю вам и вашей газете больших творческих успехов.

Большое вам спасибо, что вы есть и помогаете нам побороть болячки. С уважением к вам

**Галина Николаевна
МАРКИНА,
Н.Новгород.**

вом примерно в 1 мин. Снова вставила в трубку вату и убрала. Так он делал 2 раза в день всю неделю. Нарывы в горле прошли, краснота исчезла и голос восстановился.

К.СУПРУН, г.Казань.

ПРОШУ
ПОМОЩИ

МЫ УЦЕПИЛИСЬ ЗА НИТОЧКУ ЖИЗНИ

К вам обращается мать двоих детей из г.Аткарска Саратовской области. У нас в семье случилась большая беда. Болеет дочь Дашенька. Сейчас ей 2 года 2 месяца. Больная с рождения:

начальных классов, воспитатель. Работу свою очень люблю.

Дашин диагноз: поражение центральной нервной системы, родовая травма шейного отдела позвоночника, грубое отстав-

БРУСНИКА - ЛЕСНОЙ ДОЛГОЖИТЕЛЬ

Брусничка, брусница, брусеня, брусена, буровика - так ласково зовут бруснику в народе. Многие, кто знает это замечательное растение, заваривают вкусный и целебный чай из листьев, пьют и оздоравливаются, как лечились многие века наши предки.

По долговечности брусника под стать дубам - живет до 300 лет. Произрастает в смешанных и хвойных сухих лесах, торфяных болотах, по болотистым лесам северной России, Западной Сибири и Дальнего Востока, растет и на Кавказе.

Если у кого-то есть затруднения в приобретении брусники, можете написать мне по адресу: 171720, Тверская область, г.Весьегонск, ул.П.Морозова, д.26, Зиганьшина Ирина Анатольевна.

С лечебной целью применяют листья и ягоды. Заготовку начинают сразу после таяния снега или поздней осенью после сбора урожая ягод. Обилие биологически активных веществ в листьях определяет разностороннее их применение. Водные вытяжки из листьев обладают мочегонным, антисептическим, противовоспалительным, противогнилостным и седативным свойствами.

Отвар листьев - незаменимое средство при заболеваниях мочевого пузыря и почек, так как одновременно снимает воспаление и вызывает мощный мочегонный эффект, что так необходимо для оздоровления этих органов. Если пить чай из листьев брусники в период резких похолоданий весной и осенью, то можно избежать обострения хронических заболеваний почек и мочевого пузыря. Брусника также является желчегонным средством, применяется при желче- и мочекаменной болезни, циститах, суставном ревматизме, артритах, отложении солей.

Настой листьев брусники: на 100 мл кипятка 10 г листьев, настаивать 2 часа, после чего процедить. Пить по 1-2 ст.ложке 3-4 раза в день до еды.

Отвар листьев брусники: 20-30 г кипятить в 600 мл воды 10 мин., затем настаивать 1 час и процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день до еды.

Лечитесь травами, ищите своего зеленого доктора - и он поможет справиться с недугами!

И.ЗИГАНЬШИНА, Тверская обл.

Осенью мы с семьей ездили на озеро и привезли много камыша. Он долго стоял, украшая комнату. Потом я решила его выбросить, потому что он стал осыпаться. Но сестра посоветовала оставить хотя бы один ствол. Она сказала, что его можно использовать как отличное средство при воспалениях в горле. Я оставила и совсем уж забыла об этом. Но в начале весны у сына началась сильная ангина. Горло все обложи-

ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА ИЗ КАМЫША

ло белым налетом, поднялась высокая температура, он потерял голос, не мог глотать. Ходить на процедуры не было сил, да и нельзя это делать в момент обострения болезни. Вот тогда я и вспомнила о палочке из камыша. Нашла ее, обрезала до длины 10 см, вырезала мякоть, в образовавшуюся пустоту вставила кусочек ваты. Накапала туда 5 капель соснового масла (продается в аптеке) и оставила на 3 дня. Да, концы палки надо обязательно заткнуть ватой. Потом вынула из одного конца вату, сын взял трубочку и сделал 4-5 вдохов, но не один за другим, а с перерыв-

АЛЛЕРГИЯ И МУМИЕ

ладает сильным антиаллергическим эффектом. Один грамм мумие нужно развести в 1 л

При сильных проявлениях аллергии днем можно повторить прием, при этом доза

ВОПРОС -
ОТВЕТ

У моего 12-летнего сына аллергия. Мы постоянно настороже: как бы чего лишнего не съел. Лечимся, но с пе-

ПЕРЕПИСКА



ВОПРОС - ОТВЕТ

У моего 12-летнего сына аллергия. Мы постоянно настороже: как бы чего лишнего не съел. Лечимся, но с пелла, что можно лечить аллергию мумие. Как, сколько, в какое время принимать его, как долго?

С уважением
М.СИЗЕМОВА, г.Орск.
- Мумие действительно об-

АЛЛЕРГИЯ И МУМИЕ

ладает сильным антиаллергическим эффектом. Один грамм мумие нужно развести в 1 л теплой воды (хорошее мумие растворяется очень быстро и не мутит воду). Принимают средство один раз в сутки по утрам. Доза: детям 1-3 лет - 50 мл, 4-7 лет - 70 мл, от 8 лет и старше - по 100 мл.

При сильных проявлениях аллергии днем можно повторить прием, при этом доза должна быть вдвое меньше. При экземе можно смазывать кожу более концентрированным раствором (1 г на 100 мл воды).

Курс лечения мумие рассчитан на 20 дней.

ДЕФИЦИТ ЙОДА

Знаете ли вы, чего не хватает вам и вашему ребенку, чем это грозит и как от этого избавиться?

Так уж сложилось, и это не зависит от нас, что каждый день мы недополучаем с пищей ЙОДА. Ну и что, что его мало, тем более что его необходимо в сутки количество измеряется всего лишь миллионными долями грамма, а за всю жизнь нам надо съесть его всего лишь одну чайную ложку?

А на самом деле недостаток йода может привести ни много ни мало, а к целому ряду заболеваний, называемых йоддефицитными. Дефицит йода часто не имеет внешне выраженного характера, что обозначают понятием «скрытый голод». В этом случае он может проявляться вялостью, слабостью, утомляемостью, плохим настроением, сниженным аппетитом. У детей это выражается в плохой успеваемости в школе, потере интереса к познавательным играм. И все это из-за нехватки йода, который необходим для того, чтобы нормально работал маленький, но очень важный орган в нашем организме - щитовидная железа.

Щитовидная железа вырабатывает активные вещества - гормоны, необходимые для того, чтобы человек рос, развивался и физически, и умственно, был энергичным, эмоциональным и многое другое. Этот орган есть у плода уже на второй неделе развития, а на третьем месяце он уже полностью работает, а до этого момента его функцию выполняет щитовидная железа будущей матери.

Так вот, для того чтобы щитовидная железа вырабатывала свои важные гормоны, человеку необходим йод, так как он является его частью. И если не хватает йода, то не хватает и гормонов, а значит, возникает болезнь. Сначала, правда, организм пытается справиться с проблемой сам. Щитовидная железа пытается работать больше и больше, а для этого увеличивается в размере -

возникает зоб. Но и это не может помочь, и тогда начинаются проблемы. Если это происходит во время беременности и в раннем грудном возрасте, то у ребенка возникает серьезное отставание в умственном, психическом и физическом развитии. У взрослых и у детей старшего возраста развивается зоб и

М БЕРЛИН-ХЕМИ ГРУППА МЕДИЦИН

симптоматика, о которой мы уже говорили.

А ведь решение такой сложной проблемы очень простое. Давайте дадим организму то, чего ему не хватает!

Есть несколько способов профилактики и лечения таких заболеваний. Один из них - прием с пищей морепродуктов и йодированной соли, но это не может решить проблему дефицита йода в наиболее ответственные периоды жизни - детство, беременность, лактация. Именно в это время нормальная работа щитовидной железы особенно важна. В этих ситуациях может быть рекомендован прием препарата, содержащего йод в дозе, равной суточной потребности в нем человека, - Калия Йодид 200 Берлин-Хеми («Берлин-Хеми» Германия). Достаточно выпивать 1/2-1 таблетку препарата, и о проблемах можно забыть. Прием Калия Йодида 200 Берлин-Хеми с целью профилактики должен быть длительным (до нескольких лет), он не имеет побочных эффектов, а если у вас все еще остались сомнения - обратитесь к эндокринологу, и он поможет вам их решить.

Защита себя и своих малышей от дефицита йода - в ваших руках!

М.Б.АНЦИФЕРОВ, д.м.н.,
главный эндокринолог
г.Москвы.

Сертифицировано.

Калия йодид 200 Берлин-Хеми

100 таблеток в блистере

Содержит йодид калия в дозе 200 мг

0,1 г калия йодида, 190 мг калия гидрофосфата

Содержит йодид калия в дозе 200 мг

Берлин-Хеми, Германия

ЖИЗНИ

К вам обращается мать двоих детей из г.Аткарска Саратовской области. У нас в семье случилась большая беда. Болеет дочь Дашенька. Сейчас ей 2 года 2 месяца. Больная с рождения: ни на что не реагирует, взгляд не фиксирует, не видит, не говорит, не ходит, постоянно бьется головой, покачиваясь, хватается ручкой за затылок и шею, как бы поглаживая, часто крутит головой, не зная себе покоя.

Дашу крестили в больнице в 2 месяца, когда ей было совсем плохо. Переводили нас из одной больницы в другую с рождения. Через 5 месяцев выписали домой, но улучшений не было, только букет диагнозов. Когда ей было 4,5 месяца, весила она 4 кг 447 г. Дома стали всем кормить из ложечки, стала расти, набирать в весе. Мы уцепились за ниточку жизни. Доченька стала садиться на 6-м месяце, зубки росли вовремя, но голову держала слабо, каждый раз прикладывая ее к подушке, как будто она так тяжела. После многочисленных обследований - страшный приговор: болезнь неизлечима, отдайте девочку в дом инвалидов. Но как отдать эту родную, маленькую, больную кроху в чужие руки? Как жить потом? «Раз это мой крест, то и нести его мне, и не просто нести, а сделать все возможное, чтобы дочь была здорова». Лечила по советам врачей, чувствуя, что этого недостаточно, обратилась к нетрадиционной медицине. Пересмотрела горы медицинской литературы, писала много писем. Про работу врачи скажали - забыть, ребенок тяжелый. Живем на пенсию Дашеньки. 15 лет я проработала в школе - педагог

начальных классов, воспитатель. Работу свою очень люблю.

Дашин диагноз: поражение центральной нервной системы, родовая травма шейного отдела позвоночника, грубое отставание психоречевого развития. В Москве есть клиника, где лечат детей с подобными заболеваниями: «Научно-терапевтический центр профилактики и лечения психоневрологической инвалидности». Центр принимает на стационарное лечение детей с нарушением интеллектуально-речевого развития, но оно требует больших денежных средств. Один курс лечения летом прошлого года стоил 23 тыс. 700 рублей. Да еще обязательно обследование головы - 3 тыс. руб. А таких сеансов может понадобиться несколько. Я не в состоянии заплатить такую сумму, поэтому я обращаюсь за помощью к добрым людям. Очень прошу, не оставьте нас в беде. Уходит драгоценное время. Как говорили врачи московские: «Чем раньше, тем лучше», - не получается.

С искренним уважением -
семья КУЗЬМИНЫХ.

У Даши в г.Аткарске
открыт счет

на лечение в банке:

Банк ЗАО «Поволжский
немецкий банк».

Банковские реквизиты:

к/с

30101810300000000807,

в РКЦ-1 ГУЦБ РФ по

Саратовской области.

ИНН 6454027332,

БИК 046311807.

Домашний адрес: 412420,
г.Аткарск Саратовской обл.,
ул. Мира, д.27. Кузьмина Е.Г.



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ЧЕСНОК ДЛЯ МУЖИКОВ

В вашей газете был вопрос на конкурс «Отчего? Почему?»: на что годятся сухие чесночные стебли. Есть рецепт от аденомы на основе этих стеблей.

Нужно взять 1-2 столовые ложки измельченных сухих стеблей чеснока, залить 0,5 л кипятка, настоять в течение ночи и принимать по четверти стакана 1-2 раза в день до еды.

Б.СЕДОВ, г.Ворсма Нижегородской области.

ОПЯТЬ МИГРЕНЬ - ГОЛОВА НАБЕКРЕНЬ

свинцовой тяжести в голове. Некоторые люди перед приступом испытывают общую слабость и апатию, физический и эмоциональный дискомфорт, у других своеобразным предвестием его бывает головокружение. Болезнь может сопровождаться и кратковременным расстройством зрения.

Среди основных причин мигрени - переутомление и нервный стресс. Приступ может возникнуть в тот же момент, через несколько часов или на следующий день. На этот случай лучше держать наготове анальгин или цитрамон. Неплохо помогает и ставший уже популярным «Имигран». Когда приступ не застает врасплох, справиться с ним легче. А если иметь в виду, что причина всему расшатанные нервы, следует спокойнее реагировать на конфликтные ситуации. Способствуют этому

занятия аутотренингом, разумная организация труда и отдыха, дозированные физические нагрузки, исключающие поднятие тяжестей.

В отдельных случаях заболевание может быть связано с нарушением деятельности кишечника. Врачи, например, заметили, что с началом запоров у людей, страдающих мигренью, приступы ее возобновляются. Причиной может быть и бессистемное питание. Для предупреждения подобных «голодных болей» есть надо регулярно, через каждые три-три с половиной часа.

Разные люди по-разному реагируют на одни и те же продукты. Шоколад, например, может вызвать приступ мигрени или, наоборот, прекратить его. Поэтому следует внимательно анализировать реакцию организма на те или иные раздражители.

Это поможет сбалансировать режим питания.

У женщин приступы мигрени часто совпадают с началом менструации или с овуляцией (в середине цикла), бывает, что болезнь начинает беспокоить и за два дня до месячных. Примерно у половины страдающих мигренью женщин ее провоцируют противозачаточные таблетки. Так что тем из них, кто входит в группу риска, есть смысл вообще отказаться от таких средств контрацепции.

Вызвать приступ мигрени может также курение или просто нахождение в душном прокуренном помещении. Зачастую причиной становятся острые запахи, вдыхание паров ментола и одеколона, карболки, этилового спирта. Алкоголь при мигрени категорически противопоказан.



Первые описания мигрени появились более трех тысяч лет назад в ранних медицинских трактатах. Их авторы подчас не знали, как эту болезнь определить - то ли как временный симптом нарушения здоровья, то ли как тяжелое хроническое заболевание.

Мигрень встречается и в относительно легкой, и в более усложненной форме. Даже кратковременные приступы мигрени выбивают из колеи, так что человек не может жить полноценной жизнью.

К сожалению, эта болезнь очень распространена в наш век, полный стрессов. Обычно мигренью страдает человек с боль-

ными сосудами, когда нарушен процесс регуляции и метаболизма и в кровь выбрасывается избыток биологически активных веществ. На этом фоне и развиваются приступы.

Заболевание чаще всего возникает в период полового созревания и с его окончанием проходит. Если же мигрень в этот срок не исчезла, избавиться от нее значительно труднее, ее приступы у 20 процентов заболевших сохраняются на всю жизнь.

Для мигрени характерна наплывающая приступами пульсирующая боль в лобно-височной области. Реже болит только лоб, но боль при этом однообразная, тупая, нередко с ощущением

КАЛЬЦИНАТ НЕ ВИНОВАТ

Мне 70 лет. В 1995 году врачи у меня обнаружили пневмоклероз правого легкого. А четыре года спустя флюорографический снимок показал еще и кальцинат в корне правого легкого. «Придых» замечают даже близкие. На улице стал выходить редко, так как к вечеру у меня поднимается температура. Правда, невысокая (около 37°C), но чувствую я себя плохо. Иногда температура может подскочить даже днем. Врач в утешение могла сказать мне только одно, мол, у многих кальцинат и ничего - живут же. Пожалуйста, напишите о нем в газете.

Будьте здоровы!

Николай Васильевич,
г.Заволжье Нижегородской обл.

Консультирует врач-терапевт категории из

цинат - это всего лишь рентгенологический симптом. Он может возникнуть у любого из нас

ная ткань. Особенно на это реагируют лимфатические узелки, которых в корнях легкого очень много. Когда воспаление проходит, лимфатический узелок может уплотниться, и вот тогда около него может образоваться маленькая кальциевая капсула. Это и есть кальцинат. Он сопровождает человека в течение всей его жизни и никаких болезненных ощущений при этом не вызывает. Так что ухудшение самочувствия у Николая Васильевича происходит по другой причине - из-за пневмоклероза. Это заболевание, при котором в легком наблюдается разрастание рубцовой

ческой нагрузке, а в далеко зашедших случаях становится постоянной.

Лечение пневмоклероза длительное и в зависимости от стадии и распространенности процесса проводится либо в стационаре, либо амбулаторно. При ярко выраженной одышке врач может назначить бронхорасширяющие препараты. Иногда при пневмоклерозе у пациентов наблюдаются признаки сердечной недостаточности. Тогда к лечению еще прибавляются медикаментозные средства, положительно влияющие на работу сердца. Какие именно препараты нужно при-

ЛОПНУЛ КАПИЛЛЯР?

Года два назад в области носа появилось красное пятнышко (похоже на лопнувший капилляр). Могу ли я от него как-то избавиться?

Н.М.МИШКИНА,
г.Калуга.

Это или звездчатая ангиома или телеангиоэктаза (расширение мелких сосудов кожи). В обоих случаях может быть клиническим симптомом заболеваний кожи. В обоих случаях

стойкое расширение поверхностных сосудов кожи). Последнее может быть клиническим симптомом различных заболеваний кожи. Лечение в обоих случаях сходное - лазерная коагуляция, термокоагуляция расширенных сосудов в косметической клинике.

...днем. Врач в утешение могла сказать мне только одно, мол, у многих кальцинат и ничего живут же. Пожалуйста, напишите о нем в газете.

Будьте здоровы!
Николай Васильевич,
г.Заволжье Нижегородской обл.

Консультирует врач-терапевт высшей категории из Нижнего Новгорода Нина Александровна МЕДВЕДЕВА.

В данном случае Николай Васильевич напрасно так беспокоится по поводу имеющегося у него кальцината. Ведь каль-

цинат - это всего лишь рентгенологический симптом. Он может возникнуть у любого из нас вследствие перенесенного ранее какого-либо воспалительного заболевания, скажем, пневмонии или бронхита. При этих недугах воспаляется легоч-

ная ткань, а не кальциевая капсулка. Это и есть кальцинат. Он сопровождает человека в течение всей его жизни и никаких болезненных ощущений при этом не вызывает. Так что ухудшение самочувствия у Николая Васильевича происходит по другой причине - из-за пневмосклероза. Это заболевание, при котором в легком наблюдается разрастание рубцовой соединительной ткани. Основным проявлением пневмосклероза является одышка. В начальных стадиях заболевания она возникает лишь при физи-

стационаре, либо амбулаторно. При ярко выраженной одышке врач может назначить бронхорасширяющие препараты. Иногда при пневмосклерозе у пациентов наблюдаются признаки сердечной недостаточности. Тогда к лечению еще прибавляются медикаментозные средства, положительно влияющие на работу сердца. Какие именно препараты нужно принимать Николаю Васильевичу, ему должен будет сказать его участковый терапевт.

Беседовала
Наталья ЛАРИОНОВА.

КИСТА НЕ БОМБА, НО МОЖЕТ РАЗОРВАТЬСЯ

Два года тому назад у меня обнаружили кисту на печени. Врачи предлагают только один способ лечения - операцию. А ведь как не хочется-то! Может, существуют какие-то современные лекарства, которые помогут мне избежать хирургического вмешательства? Напишите.

Заранее благодарна Любовь Филипповна,
Тамбовская область, г.Мичуринск.

В 1994 году я лежала в стационаре на обследовании почек, и у меня обнаружили гемангиому на печени (19 мм). После выписки я пришла на прием к участковому терапевту. Однако она ничего определенного по поводу беспокоившей меня гемангиомы не сказала. Интересно, сколько раз в году мне нужно проходить обследование. Должна ли я впоследствии почувствовать какую-либо боль? (Пока я на печень не жалуюсь.) Также хочется знать, нужно ли мне как-то лечиться или гемангиома не требует никакого специального лечения?

С уважением Любовь
Александровна, г.Тольятти.

Консультирует главный гастроэнтеролог Нижегородского областного департамента здравоохранения, заведующая гастроэнтерологическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко Алла Борисовна ИЛЬЧЕВА.

Заболевания, о которых пишут обе читательницы, отчасти сходны между собой. Гемангиома - это доброкачественная опухоль, образованная из кровеносных сосудов. Киста представляет собой полое образование с

плотными стенками и жидким или кашицеобразным содержимым. Узнать об их наличии в организме человека можно только при специальном обследовании. Какие-либо клинические признаки (к примеру, болевые ощущения)

при кисте или гемангиоме отсутствуют. Пациентов эти образования могут не беспокоить в течение длительного времени.

Единственным методом лечения данных заболеваний является операция. Однако в некоторых случаях можно обойтись и без хирургического вмешательства. Все зависит от того, каких размеров киста или гемангиома. При маленьких образованиях пациентам рекомендуется только динамическое наблюдение. Делать контроль УЗИ необходимо через каждые полгода. Впрочем, сроки проведения обследования должен установить лечащий врач. Иногда киста с гемангиомой требуют более частого контроля. Если они начинают увеличиваться, тогда пациента направляют на операцию. Что же касается кисты, то ее можно удалить еще и другим способом - методом отсасывания жидкости под контролем УЗИ. Если кисту вовремя не убрать из организма, то она может разорваться и вызвать кровотечение. До оперативного же вмешательства ни киста, ни гемангиома никакого лечения не требуют. Правда, больные должны соблюдать ряд предосторожностей. К примеру, им нельзя долго находиться под воздействием солнечных лучей и принимать различные электропроцедуры.

Беседовала Наталья
ЛАРИОНОВА.



МЕД-

ИНФОРМ

МАССАЖ СОПЕРНИЧАЕТ С ИГЛОУКАЛЫВАНИЕМ...

Исследования ученых показали, что массаж по своей эффективности сравним с иглоукалыванием и некоторыми другими терапевтическими методиками. Нам это кажется очевидным, но до последнего времени никто из ученых не брался доказать это опытным путем.

Врачи из Медицинского центра в Сиэтле разбили 262 пациентов в возрасте от 20 до 70 лет на три группы: одну группу лечили традиционным китайским иглоукалыванием, другую - терапевтическим массажем, а третью группу научили ухаживать за собой самостоятельно, посредством специальных методик. Все пациенты получили по десять процедур.

Исследователи нашли, что терапевтический массаж был наиболее эффективным из всех примененных методик, последствия благотворного действия массажа определялись длительное время. А вот иглоукалывание стало для ученых самым большим разочарованием, сообщает ABCnews.com.

Open.ru.



ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



Сегодня на вопросы наших читателей отвечает гинеколог высшей категории, заведующая первым гинекологическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко Наталья Родионовна НОВИКОВА.

ПО-ДЕТСКИ МАЛЕНЬКАЯ...

Здравствуйте!
После прохождения УЗИ врач мне написала такое заключение: «уменьшение размеров матки, признаки генитального инфантилизма, киста эндоцервикса». Размеры кисты 8х9 мм. Можно ли в данном случае обойтись без операции? Также объясните, пожалуйста, что такое инфантилизм?

С уважением Ольга,
Нижегородская область,
п.Сеченово.

Термином «инфантилизм» обозначают какое-либо отставание организма в физическом или умственном развитии, а также сохранение во взрослом состоянии некоторых детских черт характера. К примеру, в письме из Нижегородской обла-

сти мы сталкиваемся с инфантилизмом яичников и матки, то есть с недоразвитием этих конкретных органов. Подобное может быть связано с генетическими изменениями в организме женщины. Чтобы выяснить, с какими именно, ей нужно обязательно пройти обследование у генетиков. Это можно сделать в медико-генетических консультациях, которые в крупных городах располагаются, как правило, при областных больницах или диагностических центрах. Также сейчас хорошо развита перинатальная диагностика.

С другой стороны, уменьшение размеров матки и яичников может не носить патологический характер. Если женщина по природе своей маленькая, невысокая и худенькая, то для нее это может быть вполне нормальным состоянием.

Что же касается эндометриозной кисты, то ее нужно обязательно удалить. Лучше всего сделать это лапароскопическим методом, с помощью оптических приборов. При этом в пупке делается два небольших разреза, которые впоследствии совсем не будут заметны.

СКАЖИТЕ «ДА» МОЛОКУ И «НЕТ» ТАМПОНАМ

также способны вызывать сухость влагалища. Поэтому опре-

Во-первых, во избежание по-

ПРЕДОХРАНИТ И НОРМАЛИЗУЕТ

Недавно по телевидению я смотрела передачу «Здоровье». Рассказывали о противозачаточном средстве, которое к тому же еще лечит и повышенную волосатость у женщин. Имеется в виду - на руках, ногах. Лекарство это новое. Точное название его по телевизору я не услышала. Начинается с буквы «Д» плюс еще какое-то число. Если сможете, напишите об этом лекарстве подробнее. Уверена, что за это вам буду благодарна не только я, но и многие другие женщины.

Светлана,
Краснодарский край, п.Новомихайловский.



Несомненно, в телепередаче речь шла о препарате «Диана-35». Это действительно хорошее лечебное средство. Помимо противозачаточного действия «Диана-35» способствует нормализации менструального цикла и уменьшению роста волос (на ногах, руках, груди) у женщин. Также хороший препарат примерно аналогичного действия - «Три-мерси». Однако перед применением любого из них не забудьте обязательно проконсультироваться с гинекологом.

МУЖ ЛИ, ЖЕНА... ЧЬЯ ТУТ ВИНА?

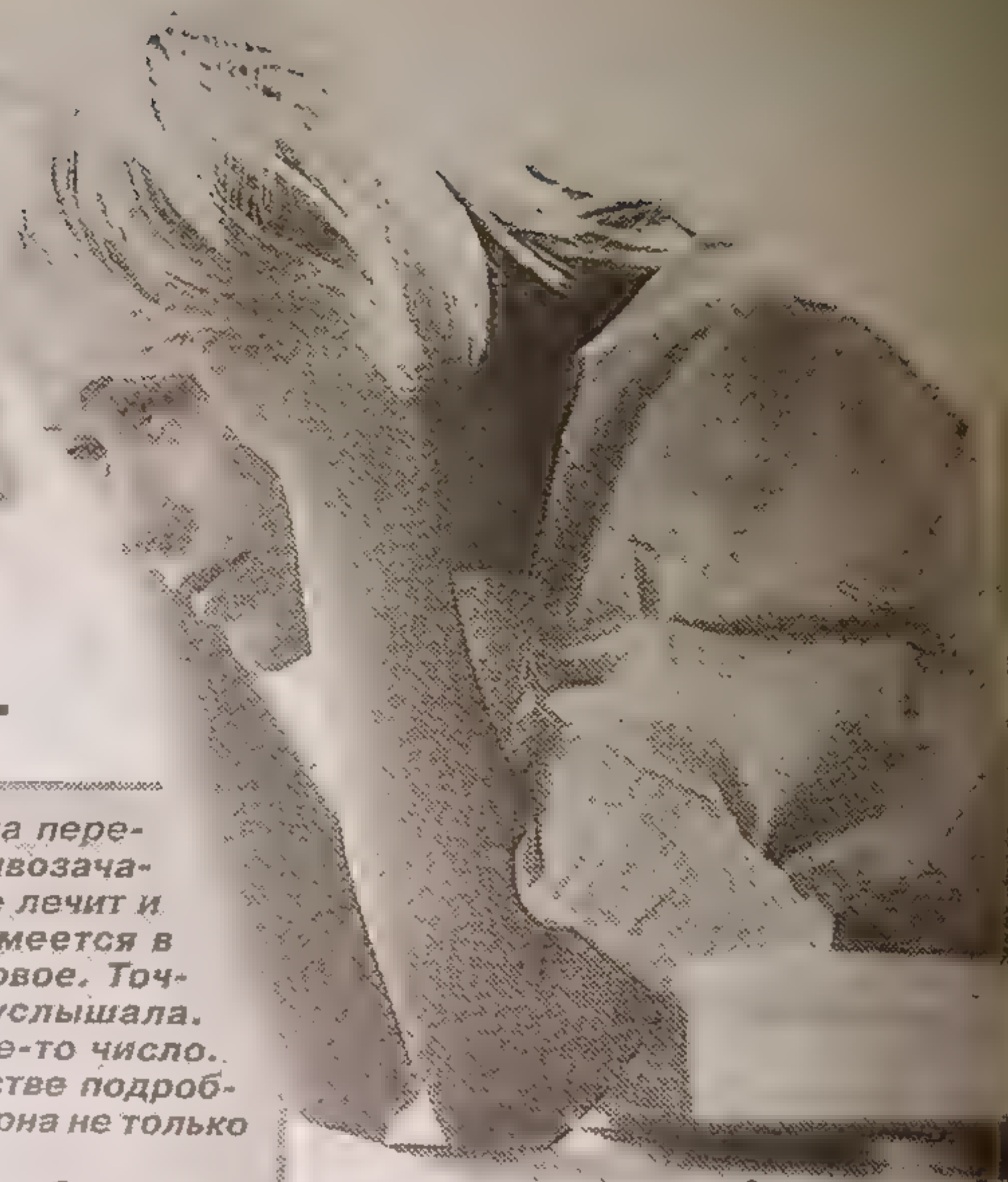
Мне 20 лет. У меня хронический двухсторонний аднексит. УЗИ показало, что левый яичник соединен с маткой. Очень часто возникают обострения заболевания. В антибиотики я уже не верю. Помогают плохо. Но самое страшное то, что я вот уже два года как не могу забеременеть. Кстати, у мужа хронический простатит и хронический цистит. Может быть, проблемы с зачатием возникают по его вине?

С надеждой на помощь Наталья,
г.Арзамас, Нижегородская обл.

Отсутствие положительного результата в лечении аднексита антибиотиками - тоже результат. Правда, Наталья не указывает, какие именно лекарственные препараты она принимала. Также не известно, в полном ли объеме проводилась консервативная терапия аднексита или нет. Однако, как бы там ни было, отсутствие эффекта от лечения может говорить о наличии такого заболевания, как эндометриоз придатков. Именно этот недуг способен спровоцировать бесплодие. Чтобы выяснить, действительно ли больна женщина эндометриозом или нет, ей нужно пройти соответствующее обследование. В Нижнем Новгороде

вниманием женщине необходимо пройти ПЦР-диагностику, после которой можно будет говорить о наличии или отсутствии заболеваний, передающихся половым путем. Обследоваться на инфекции методом ПЦР в Нижнем Новгороде можно только в Клинике семейного врача или в медицинском центре «Наследственность». Правда, обратиться туда Наталья будет должна не ранее, чем через месяц после окончания лечения антибиотиками.

С другой стороны, трудности с зачатием могут возникнуть и по вине мужа. Чтобы подтвердить или опровергнуть это, мужчине необходимо сделать спермограмму.



СКАЖИТЕ «ДА» МОЛОКУ И «НЕТ» ТАМПОНАМ

Мне 49 лет. Климакс уже наступил, менструации нет. Сейчас очень беспокоит сухость во влагалище. Врачи говорят, что это следствие климакса. Кроме того, мне поставили диагноз «бактериальный вагиноз». Иногда ощущается неприятный зуд в половых органах. Подскажите, пожалуйста, что нужно делать, чтобы избавиться от него и от изнуряющей меня сухости во влагалище?

Людмила Николаевна,
г. Фатеж,
Курская обл.

P.S. Препарат «Овестин» мне использовать нельзя, так как у меня миома.

также способны вызывать сухость влагалища. Поэтому овестин как заместительную гормональную терапию принимать и не следует.

Можно ли предотвратить развитие бактериального вагиноза? Можно.

Во-первых, во избежание появления этого заболевания необходимо тщательно следить за личной гигиеной. Не следует постоянно пользоваться тампонами и прокладками на каждый день. Во-вторых, возникновению бактериального вагиноза может способствовать и длительный прием антибиотиков, убивающих молочные бактерии. В-третьих, конечно же, всем женщинам необходимо следить за своим питанием. Недостаток в рационе кисломолочных продуктов, являющихся источником молочных бактерий для организма, может также послужить причиной развития бактериального вагиноза.

говоришь о наличии такого заболевания, как эндометриоз придатков. Именно этот недуг способен спровоцировать бесплодие. Чтобы выяснить, действительно ли больна женщина эндометриозом или нет, ей нужно пройти соответствующее обследование. В Нижнем Новгороде такое проводится, к примеру, в диагностическом центре или в нашей областной больнице имени Н.А. Семашко.

Кроме того, перед обследо-

ванием через месяц после окончания лечения антибиотиками.

С другой стороны, трудности с зачатием могут возникнуть и по вине мужа. Чтобы подтвердить или опровергнуть это, мужчине необходимо сделать спермограмму, то есть сдать сперму на анализ. К сожалению, в наши дни мужское бесплодие не редкость.

Наталья МЕЛЬНИКОВА.



МИНИ-СОВЕТИК

БУДЬ ПОМЯГЧЕ!

Чтобы всегда быть мягкой, женственной, надо употреблять успокоительный сбор из цветков боярышника, валерианы, тысячелистника, прострела (сон-травы), мяты и Melissa. От него к женщине придет хороший сон, снизится утомление, раздражительность.

УДАРИМ МОЛОТКОМ ПО ЦЕЛЛЮЛИТУ

Массаж в борьбе с лишними килограммами незаменим. Кто бы спорил. Только где взять необходимые массажеры? Да на собственной кухне.

Вы приготовились делать отбивные? Деревянным молоточком с фигурными пупырышками и шипа-

ми? Отлично. Только для начала займитесь собственными «отбивными» и пройдитесь молотком по проблемным зонам. Во время очередного сериала займите поудобнее и начните охаживать себя отбивным молотком по бедрам, ягодицам, животу и заплывшей жирком талии. Так, пока не надоест. Ручаюсь, эффект наступит намного раньше, чем закончится сериал.

Если нет под рукой молоточка, сойдет и скалка. Ею можно делать не только похлопывания. Но и «раскатывания» по бедрам, животу и всем выпуклым местам, словно раскатываешь слой теста. Ну как, понравилось? То-то же! Тогда беремся за следующий «инструмент».

Вы, конечно, выбрасываете литровые пластиковые бутылки? А зря. Заранее наполните бутылку водой и положите в морозилку

или в общую камеру. Выберите денек жарче, облачитесь в купальник - и к делу! Упражнения с бутылкой, наполненной льдом, самые простые - раскатывайте бутылку по всем частям тела, вплоть до кончиков пальцев ног, пока вода в бутылке не нагреется. Эффект будет двойной: кожа подтянется и станет упругой. И потом это упражнение наверняка станет вашим любимым.

Самый добротный и проверенный временем подручный материал - обычная круглая массажная щетка. Ею можно пользоваться хоть каждый день, а то и чаще. Например, болтая с подружкой по телефону. Разумеется, «причесывать» придется не волосы, а опять же тело. И, перекатывая массажку по себе, любимой, вдоль и поперек, не бойтесь надавливающих движений: чем они тверже - тем быстрее расстанетесь с целлюлитом.



- При бактериальном вагинозе сухость во влагалище наблюдаться может. Необходимо больную обследовать на предмет инфекции, передающейся половым путем. Некоторые из подобных болезней требуют интенсивного лечения. Это уреаплазмоз, микоплазмоз, хламидиоз. Все они также могут вызвать сухость во влагалище.

Сам по себе климакс, кстати, тоже может послужить причиной сухости. Но чаще всего ее, конечно, вызывает бактериальный вагиноз.

Кроме этого, у нее, судя по описанным признакам, могут быть кандидоз или дисбиоз. Оба этих заболевания



**ВЫРАСТИМ
НА ДАЧЕ**

Соя известна людям более 5 тысяч лет. Она не содержит холестерина, способствующего развитию у человека атеросклероза. Поэтому замена продуктов животного происхождения соевыми является гарантией долголетия.

СОЮШКА ЛЮБИТ ТЕПЛО И ВЛАГУ

Соя содержит до 45% белка, 20% масла, до 25% жиров, 8 минеральных веществ. Белок сои по структуре похож на белок говядины. Но в сое, кроме белка, есть и витамины. Соя рекомендуется для лечения и профилактики рака, сердечных, почечных, желудочно-кишечных заболеваний, диабета, цирроза печени, гипертонии. Соевый творог полезен людям, страдающим атеросклерозом.

Соя - высококалорийный продукт. Сравните сами: в 100 г соевой муки содержится 450 ккал, в овсянке 385, в пшеничной муке 360, в фасоли и горохе 320, в мясе 250. Из сои можно приготовить муку, молоко, творог, сыр (тофу), первые и вторые блюда, салаты, десерты, различные мучные изделия. Изделия из теста с добавкой соевой муки получаются вкусными и долго не черствеют. Соевое масло похоже по цвету на коровье, оно так же пенится при кипячении, закипает. Из него можно приготовить сливки, сгущенное молоко, молочные продукты.

Соя - культура, любящая тепло и влагу, но в то же время оно

неплохо переносит засуху и кратковременные заморозки до -3°C. Я сажаю сою в конце мая - начале июня (смотря по погоде) в теплую землю, на грядку шириной 1 м в 3 ряда. Расстояние в ряду 10-15 см, глубина посадки 4-5 см. Уход состоит в рыхлении междурядий, прополке и поливе при недостатке влаги, особенно во время цветения и образования стручков.

Соя хорошо отзывается на удобрения, но можно обходиться и без них. Созревает в августе-сентябре, если вовремя не собрать, зерна не рассыпаются, т.е. стручки не лопаются. Я собираю урожай в два приема по мере созревания, после сбора стручки досушиваю и потом шелушу вручную. При дождливой осени кусты приходится срезать и досушивать где-нибудь в проветриваемом помещении или под навесом, связав их в небольшие пучки и подвесив вверх «ногами». Ботву с корнем выдергивать нежела-

тельно, т.к. на корнях живут бактерии, способствующие улучшению почвы.

Сажаю сою после картофеля и корнеплодов, возвращать ее на место желательно на четвертый год. Нельзя сажать ее после бобовых и трав. Вредителей и болезней пока на сое не замечал.

Всего сажал около десяти сортов сои, но и все сорта успевают созревать в нашем климате, на севере Чувашии. Самым лучшим сортом показал себя Сибирский НИИК - 315, также неплохо растут у нас «Магева», «Дорадо», «Алтайская», «Удина». Два последних сорта урожайнее «Сибирского», но не всегда все стручки успевают созреть.

**Михаил Русланович
ЛАПЫГИН,
г.Чебоксары.**



«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

№23, июнь 2002 года

ОТ ЧЕГО ПРОСТАТИТ ОТКАЗАТЬСЯ ВАМ ВЕЛИТ

Так как развитие недуга связано с некоторыми нездоровыми привычками, предотвратить его - в ваших силах.

Самостоятельно постарайтесь придерживаться следующих рекомендаций:

Соблюдайте интимную гигиену, это очень важно.

«Норма половой жизни» - понятие относительное и очень индивидуальное. Однако есть некие ориентиры - 2-3 половых акта в неделю для мужчин от 25 до 45 лет.

Откажитесь от прерванных половых актов, сексуальных излишеств, неоднократных мастурбаций в течение суток.

Ваша половая жизнь должна быть стабильной и регулярной, а эякуляция - полноценной.

Избегайте случайных половых связей. Моногамные интимные отношения с любимым человеком - лучший способ предупреждения простатита.

Для профилактики инфекций используйте презервативы и

средства вроде «Мирамистина» или «Интим-спрея».

Откажитесь от вредных привычек - сократите до минимума спиртные напитки, попытайтесь бросить курить.

Избегайте переохлаждения. Зимой носите теплое белье и не садитесь на холодные поверхности.

В машине постарайтесь садиться на подогретое сиденье или подложив под себя длинную теплую куртку.

Носите свободные хлопковые трусы шортиками, по крою похожие на «семейные».

Откажитесь от тесного синтетического белья и обтягивающей одежды, например, узких джинсов.

Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, полезно сходиться к урологу и попросить его рассказать о специальных упражнениях, которые можно делать для профилактики венозного застоя в предстательной железе.

**А.ГУТИЕВ,
уролог-андролог.**

ЗАШУМЕЛО? ЗАВАРИ КЛЕВЕР

В то, что травами можно очень хорошо лечиться, я поверила лет 30 назад. Тогда мужа замучил шум в ушах. Он вначале не обращал на это внимание, но лучше не становилось. И допекло так, что пошли в поликлинику. Вернулся с диагнозом: вегето-сосудистая дистония. Сказал, что нужны «кавинтон» и «церебразин». С великим трудом и переплатой достали. Муж на первых порах был примерным пациентом и все процедуры выполнял. А потом бросил, потому что легче становилось только на время.

Вот тогда мне и посоветовали обратиться к фитотерапевту. За консультацию много заплатили, но не жалею. Только там нам и помогли.

Привожу один из рецептов и советую его использовать. Он очень простой. Надо взять цветы клевера

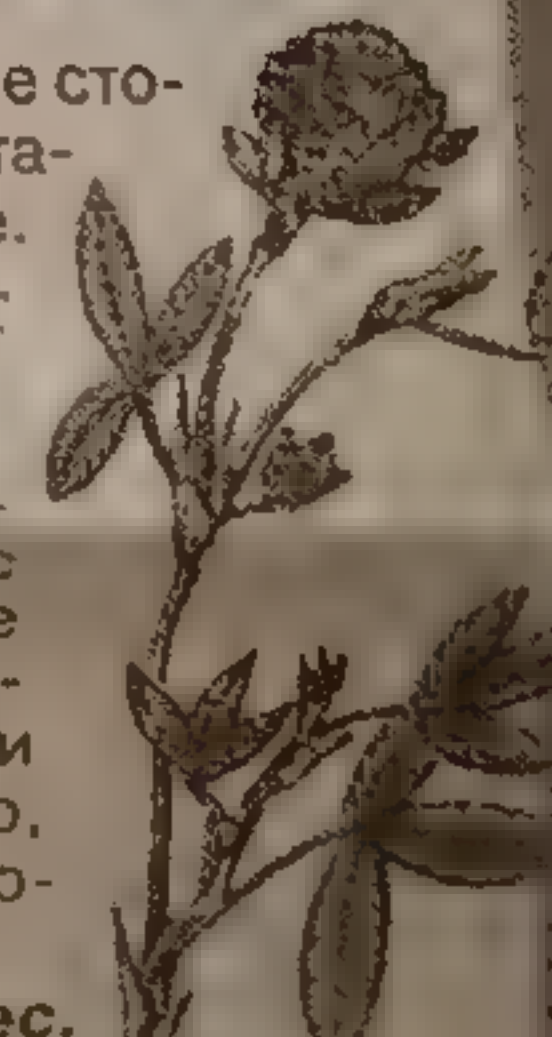
и заварить кипятком из расчета две столовые ложки на стакан воды. Наставить 1,5 часа, лучше в термосе. Но пробкой закрыть его только минут через 15 после того, как залили кипятком. Пить три раза в день по 0,5 стакана минут за 30-40 до еды в течение 3 месяцев с недельным перерывом после каждого месяца. В это время лучше себя ограничить в мясной и жирной пище. Если не помогло, через полгода лечение нужно повторить.

Е. и С.ПОГУДИНЫ, г.Плес.

УКУСИЛА СОБАКА?

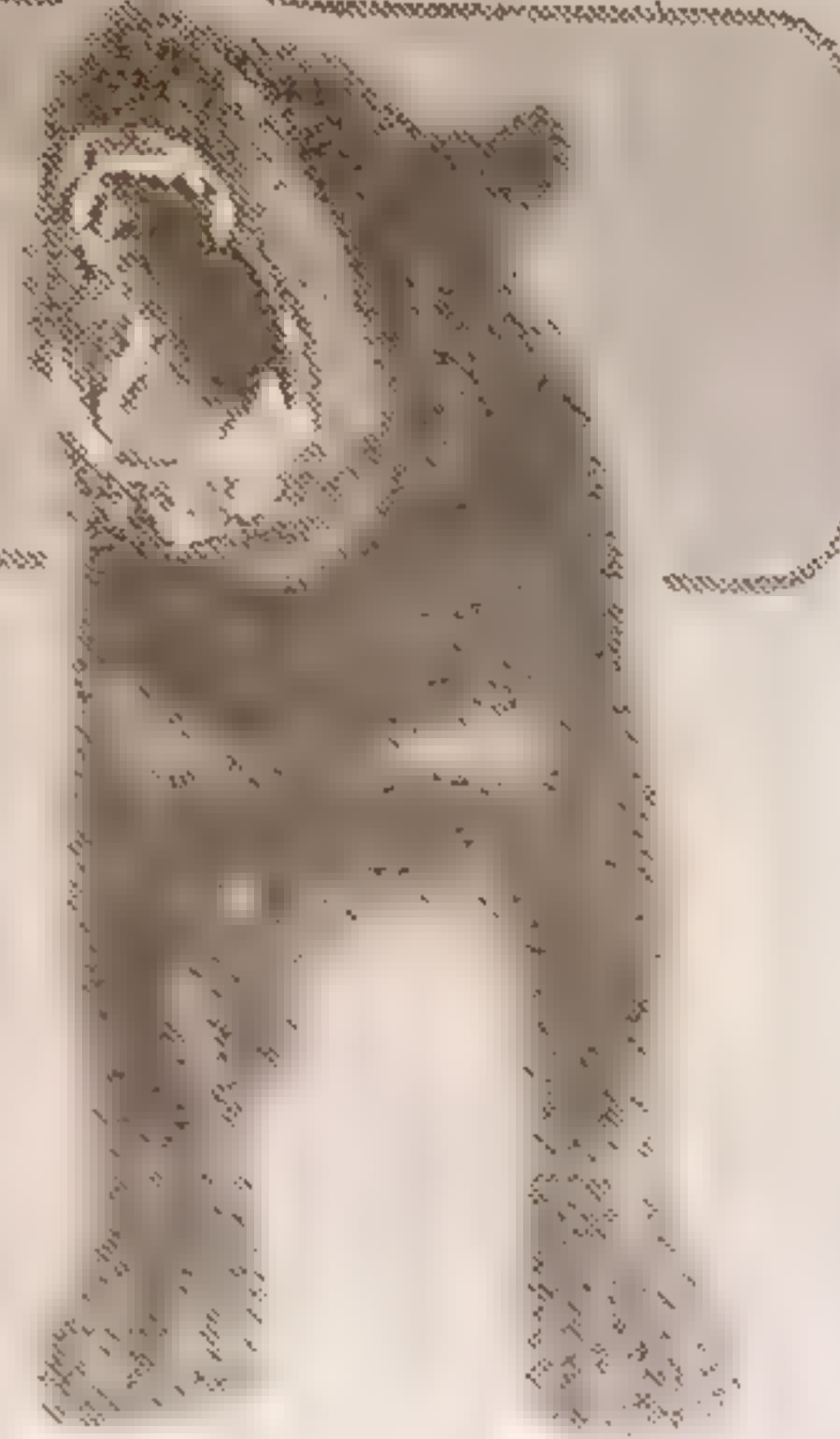
Как здорово, когда лохматый друг, лгуна, встречает тебя в при-
...или лежит у ног, не спуская с...

ПОМОГИ СЕБЕ САМ



УКУСИЛА СОБАКА?

Как здорово, когда лохматый друг, ликуя, встречает тебя в прихожей или лежит у ног, не спуская с хозяина преданных глаз. Но, к сожалению, собаки доставляют не только приятные минуты. Любая собака способна укусить человека.



Страх перед «бродяжками» не имеет под собой оснований - обычно такие животные более осторожны, боязливы и кусаются реже. Укусить может даже собственная собака, если ей случайно больно наступить на хвост, отдавить лапу или отнять любимую косточку. Но есть и заведомо агрессивные породы, которых выводили специально для охраны. Несколько лет назад в Москве бригада «Скорой помощи» оказалась свидетелем страшного зрелища: домашняя самка питбуля загрызла двухлетнюю девочку.

Лучше не искушать судьбу и стараться соблюдать меры предосторожности с любой собакой:

Не следует подходить близко к незнакомым собакам.

Нельзя заходить в лифт с собаками, которые вам плохо знакомы.

Если собака бросается на встречу со злобным лаем, лучше остановиться. Ни в коем случае нельзя бежать, размахивать руками. Кстати, чаще всего собаки, которые лают, этим и ограничиваются. Гораздо опаснее молчаливые агрессоры.

Если животное пытается наброситься на вас, укройтесь в подъезд, телефонную будку, залезьте на дерево. Можно бросить в сторону сумку, перчатку, любой подвернувшийся под руку предмет - это отвлечет пса и позволит выиграть время.

Есть и такой прием: посмотреть в глаза приближающейся собаке и быстро опустить их. Обычно животные принимают такие действия за сигнал о капитуляции и успокаиваются. Пристальный взгляд в

глаза, наоборот, может вызвать резкую вспышку агрессии.

Что же делать, если собака все-таки укусила? Прежде всего постарайтесь успокоиться. Узнайте у хозяина собаки его адрес и телефон (если она домашняя), попросите предъявить справку о прививке от бешенства.

Затем внимательно осмотрите место укуса, обработайте рану перекисью водорода. Кожу вокруг раны смажьте раствором йода. Если рана кровоточит, попробуйте остановить кровотечение, наложив давящую плотную повязку. После этого срочно обратитесь к врачу. Если же состояние пострадавшего вызывает опасения, немедленно вызывайте «Скорую помощь».

Главная опасность: вместе со слюной собаки в кровь может попасть вирус бешенства - тяжелой болезни, приводящей к быстрой гибели человека. Поэтому, если собака не была привита, надо обязательно ввести пострадавшему специальную сыворотку. Медлить с этим крайне рискованно.

Светлана НАЛЕТОВА,
детский врач.
© «Семейный доктор».

Сторожу собак можно очень хорошо лечиться, я поверила лет 30 назад. Тогда мужа замучил шум в ушах. Он вначале не обращал на это внимание, но лучше не становилось. И допекло так, что пошли в поликлинику. Сказал, что нужны «кавинтон» и «церебралзин». С великим трудом и переплатой достали. Муж на первых порах был примерным пациентом и все процедуры выполнял. А потом бросил, потому что легче становилось только на время.

Вот тогда мне и посоветовали обратиться к фитотерапевту. За консультацию много заплатили, но не жалею. Только там нам и помогли.

Привожу один из рецептов и советую его использовать. Он очень простой. Надо взять цветы клевера

и заварить кипятком из расчета две столовые ложки на стакан воды. Наставить 1,5 часа, лучше в термосе. Но пробкой закрыть его только минут через 15 после того, как залили кипятком. Пить три раза в день по 0,5 стакана минут за 30-40 до еды в течение 3 месяцев с недельным перерывом после каждого месяца. В это время лучше себя ограничить в мясной и жирной пище. Если не помогло, через полгода лечение нужно повторить.

Е. и С. ПОГУДИНЫ, г.Плес.

НЕ ЖДИТЕ, ГАДЫ, ОТ НАС ПОЩАДЫ!

Речь пойдет... бр, бр, о гельминтах. А что? Тема вполне актуальная и редко обсуждаемая. Вы только себе представьте, что у вас внутри сидит этакий беззубый, скользкий и противный червячок и все соки из вас высасывает. Что, затошнило малость? Меня тоже чуть-чуть. Ученые доказали, что каждый человек хотя бы раз в жизни подвергался атаке этих тварей. А каждый ли лечился? Увы и ах! Эти «дармоеды» способны жить в нашем организме годами, даже десятилетиями, ничем себя не проявляя, отравляя нам потихоньку жизнь и подтачивая здоровье. Неужели сдадимся без боя?

Проявляются гельминтозы чаще всего тогда, когда у человека ослабляется иммунитет. Многие ученые придерживаются теории паразитарного возникновения болезней, в том числе и онкологических. Как разгуляются паразитики, так и болячки незамедлительно посыплются на вашу голову. Практика показывает, что после проведения противопаразитарного лечения у многих пациентов проходят болезни, годами не поддававшиеся лечению.

Первым делом, если хотите «доконать» своих «оккупантов», перейдите на растительную диету. Мясо, молочко, это-то

они любят, а вот траву, овощи и фрукты - совсем не уважают. Посидите недельку на такой диете, и ваши недруги духом падут, телом ослабнут. Теперь и за выселение можно приниматься. Погостил, так сказать, и хватит.

Сахар да дрожжи не для вас

Древние говорили: «Хочешь сладкой жизни - ешь горькое, хочешь горькой жизни - ешь



сладкое». Для гельминтов сахар и дрожжевые продукты - отменное лакомство. Едят да еще приправляют. Поэтому включайте в свой рацион побольше горечей и жгучих приправ, добавляйте в супы и вторые блюда пижму, перец, гвоздику.

Полынь - трава горькая

Поэтому она как нельзя лучше подойдет для лечения. Чтобы привыкнуть к ее горечи, надо начинать с малых доз. Сначала

надо взять один крохотный цветочек полыни, немного подержать его во рту и проглотить. Процедуру повторять каждые 2 часа. На второй день дозу увеличить до 2 цветочков, на третий - до 3. С пятого дня полынь можно принимать по трети чайной ложки 3 раза в день перед едой и четвертый день на ночь. Курс лечения две недели. Если же не можете привыкнуть к горечи, то закатывайте в хлебный мякиш. Одновременно полезно делать на ночь клизмы с отваром полыни. Точно так же можно применять пижму и тысячелистник.

Тыквенные семечки (500 г) съешьте натощак и через два часа примите слабительное. Хорошо выгоняет паразитов и сок дыни.

Чеснок да лук, кому враг, а кому - друг

Гельминтам - враги, а нам - лучшие союзники.

Клизма из настоя лука и чеснока для «чужих» подобна разрыву атомной бомбы: убивает сразу и наповал. Измельчите 3 зубчика чеснока и такое же количество лука, залейте на 4-5 минут теплой кипяченой водой, процедите и отожмите через марлю. Полученный настой влейте в 2 л теплой воды.

Вот и все. Теперь вы знаете, как бороться с неприятелями. Вперед, друзья, победа будет за нами!

Е. БОГАТЕЕВА.

КРЕМ-ПРЕДАТЕЛЬ

Ваше лицо покрылось красными пятнами, глаза слезятся, а кожа головы нестерпимо зудит и шелушится? Конечно, это аллергия. Вы старательно вспоминаете, что же такое съели накануне и какие цветы нюхали... Но, может, дело совсем не в еде. Не виноват ли ваш любимый крем?

Аллергия на один или несколько компонентов косметического средства существует точно так же, как более известные реакции на шерсть или цветочную пыльцу. Причем даже применение гипоаллергенной косметики не застрахует вас от аллергии, хотя, несомненно, снижает ее вероятность.

(Классификация «гипоаллергенная косметика» означает лишь то, что в ее состав не входят компоненты, вызывающие наибольшее количество реакций. Кроме того, эта косметика проходит более длительный дерматологический контроль. К сожалению, никакой гарантии от индивидуальной реакции звание «гипоаллергенная» не дает.)

Среди наиболее опасных компонентов обычно выделяют консерванты и искусственные ароматизаторы, но не следует обвинять во всех грехах «химию». В последнее время отмечается мода на «натуральные» и «экологически чистые средства», при производстве которых действительно используются натуральные компоненты, которые как раз и могут быть причиной аллергии.

На какие же косметические средства нужно обратить особое внимание?

Прежде всего это мыло и гель

для душа - их чаще всего считают причиной аллергических дерматитов.

Для того чтобы избежать реакции, необходимо соблюдать следующие правила: использовать только мягкие средства со сбалансированным уровнем pH, не злоупотреблять ими (зимой достаточно одного раза в день), тщательно ополаскивать кожу, хорошо просушивать ее после душа и регулярно использовать лосьоны для тела и увлажняющие кремы.

Особенной заботы требуют губы и веки. Во-первых, потому, что кожа в этой области весьма чувствительна, а во-вторых, состав, например, губных помад сегодня настолько сложен, что легко может стать причиной аллергии.

К счастью, если вы заметили покраснение или раздражение, чаще всего достаточно бывает сменить марку косметического средства.

Выбирая косметику для глаз, обратите внимание на средства для тех, кто носит контактные линзы. Они обычно достаточно безопасны.

Кроме того, существует также такой феномен, как аллергия на расстоянии: глаза могут воспалиться из-за того, что вам не подходит лак для ногтей.



МОЛОЧКО ДЛЯ КОЖИ

Умывание молоком с косметической целью женщины всего мира проводят уже много столетий. И все потому, что оно действует на кожу успокаивающе, что особенно ценно при сухой и чрезмерно чувствительной коже.

Сначала очистите кожу тампоном, смоченным в цельном молоке или растительном масле, затем обильно смочите молоком, разбавленным пополам горячей кипяченой водой. Потом кожу слегка просушите тампоном (делать это надо промокательными движениями), протрите неспиртовым лосьоном и нанесите питательный крем, соответствующий типу вашей кожи.

Обратите внимание: делать эту процедуру можно только тогда, когда на лице нет ссадин или гнойничков. Температура разбавленного молока должна быть не выше 24-25 градусов, чтобы лицо не покраснело из-за расширения сосудов.

ХУДЕТЬ ТРУДНО, НО НАДО

Напрасно сидеть на диете и голодать - если не следить за собой, набранные зимой килограммы за лето образуют новый жировой слой. Сохранить фигуру и - самое главное - отменное самочувствие в любое время года помогут рекомендации немецких диетологов.

Всегда завтракайте!

Легкая пища, съеденная в утренние часы, стимулирует обмен веществ и способствует разложению жира.

Питайтесь регулярно!

В число основных продуктов должны входить фрукты, компоты и йогурт. Благодаря им сохраняется постоянный уровень инсулина в крови. Одновременно они способствуют разложению жировых накоплений.

Включайте в состав салатов бобовые растения!

С ними организм получает необходимые для пищеварения балластные продукты. Кроме того, смешанные салаты хорошо насыщают.

Картофель всегда готовьте в мундире! Это не только помогает сохранить витамины, но и уменьшает аппетит.

Полощите рот после еды! Например, вода для полоскания из перечной мяты снижает чувство голода и придает дыханию приятный запах.

Не пейте много кофе! Он возбуждает аппетит и замедляет пищеварение. Постарайтесь перейти на бескофеиновый кофе. И не кладите в него взбитые сливки! Если уж вы никак не можете без десерта, съешьте кусочек легкого фруктового торта или пирога.

Включайте в меню соевые продукты! Они очень вкусны и полезны. Содержащиеся в них лецитины способствуют преобразованию накопившегося жира в энергию.



ФИЗКУЛЬТ-

ПРИВЕТ

Этим думают многие женщины, а иногда делают ошибки - правильными и неправильными. Порой у многих женщин, не имеющих больших запасов жира, живот торчит. Значит, дело не в избытке жира, а в ослаблении мышц.

Об этом думают многие женщины, а иногда делятся советами - правильными и неправильными. Порой у многих молодых женщин, не имеющих больших запасов жира, и даже у тонкокостных, живот торчит. Значит, дело не в лишнем весе, а в ослаблении мышц.

«БЕРЕЗКА» ТЫ МОЯ!

Брюшная стенка состоит из ряда мышц - прямой, поперечной и косых. Прямая мышца живота - одна из наиболее сильных мышц брюшного пресса, мощный сгибатель позвоночника. Укрепить эту мышцу можно двумя основными типами упражнений:

- а) поднимая ноги и таз при фиксированной грудной клетке в положении сидя и лежа на спине;
- б) поднимая туловище при неподвижном тазе в положении лежа на спине.

Оба эти способа имеют свою специфику. При первом способе мышца работает преимущественно в изометрическом режиме (изометрический режим характеризуется тем, что прямая мышца напрягается, но почти не укорачивается, так как места ее прикрепления не сближаются). В этом случае наибольшее напряжение наблюдается в нижней части прямой мышцы живота, где обычно живот выпячивается, поэтому необходимо это упражнение выполнять каждой женщине.

При втором способе мышца живота работает более динамично, и наибольшая нагрузка падает на ее верхнюю часть.

Существует и третий, смешанный, тип укрепления мышцы.

Чтобы укрепить мышцы живота, важно выполнять упражнения и первого, и второго, и смешанного типа. Важную задачу выполняет поперечная мышца живота. Она опоясывает брюшную полость, располагаясь перпендикулярно прямой мышце. Ее функция состоит в сближении нижних ребер, что способствует выдоху. Таким обра-

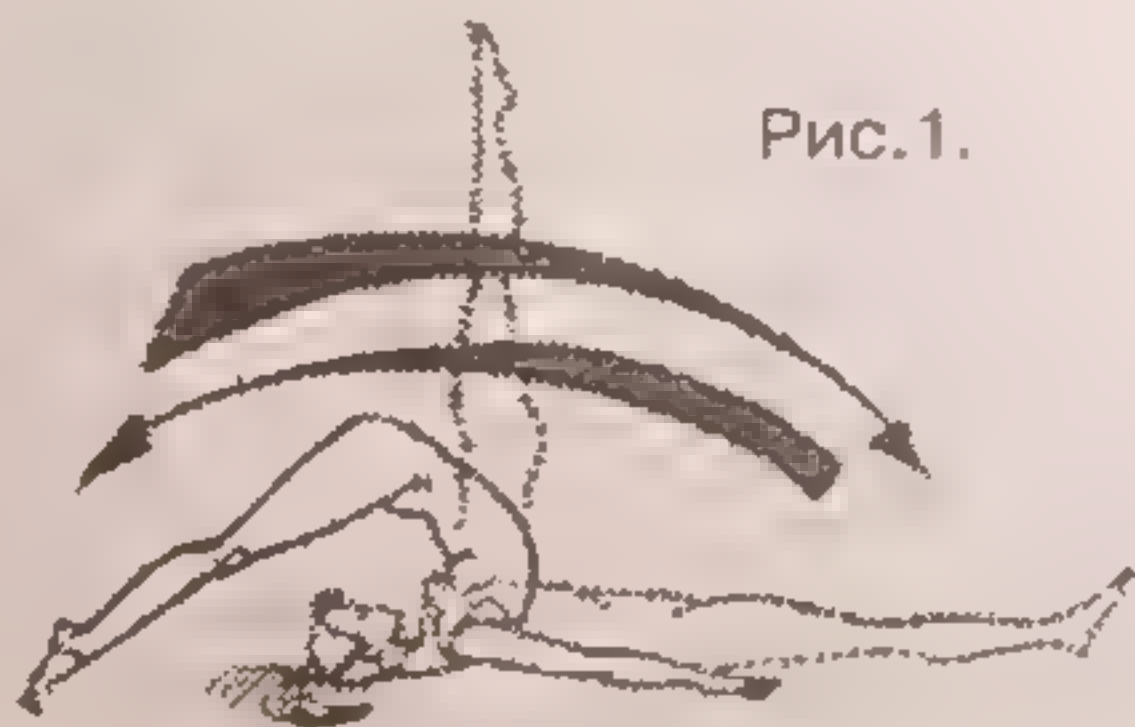
зом, мышца укрепляется при стягивании брюшной стенки. При тренировке мышц живота не выполняйте упражнений с большим напряжением, так как это может привести к их расхождению и образованию грыжи. Не повторяйте многократно легкие упражнения. Это малоэффективно.

Приводим физические упражнения динамического и статического характера, изложенные по принципу - от легких к более сложным. Овладев простыми, выполняйте более сложные. Каждое упражнение повторяйте не менее 16-20 раз.

Упражнения

1. И. п. - лежа на спине, руки положите на затылок. Согните ноги, колени подтяните к груди, затем ноги выпрямите вверх и медленно вернитесь в и. п.

Рис. 1.



2. И. п. - то же. Ноги слегка приподнимите. Разведите их в стороны и сведите скрестно. Голову слегка приподнимите. Вернитесь в и. п.

3. И. п. - то же. Медленно поднимайте и опускайте прямые ноги.
4. И. п. - то же. Согните ноги в коленях и имитируйте движения велосипедиста.

5. И. п. - то же. Поднимите одну ногу; опуская ее, поднимайте другую, вертикально под углом 90°.

6. И. п. - то же. Поднимите обе ноги. Выполняйте круговые движения в одном и другом направлении.

7. И. п. - то же. Поднимите обе ноги и таз, коснитесь носками пола за головой (рис. 1).

8. И. п. - то же. Закрепите стопы, положите кисти на затылок.

Сядьте, затем медленно ложитесь. Чтобы усложнить упражнение, руки поднять вверх.

9. И. п. - то же. Сгибая ноги, сядьте, затем медленно вернитесь в и. п. (рис. 2).

10. И. п. - то же. Поднимая прямые ноги, сядьте, медленно опуска-

Рис. 2.



кая их, вернитесь в и. п. Упражнения будут еще эффективнее, если делать их с предметами (надувным или набивным мячом, гантелями), которые удерживаются ногами при их подъеме или руками при поднимании туловища.

11. И. п. - сидя на стуле, в руках мяч. Ноги закрепите, руки поднимите. Наклонитесь назад, коснитесь мячом пола и вновь сядьте.

12. И. п. - стоя на коленях, руки опущены. Медленно наклоняйтесь назад, не сгибая ноги в тазобедренных суставах, и вернитесь в и. п.

13. Вис на гимнастической стенке или перекладине. Медленно сгибайте ноги, колени подтяните к груди, вернитесь в и. п.

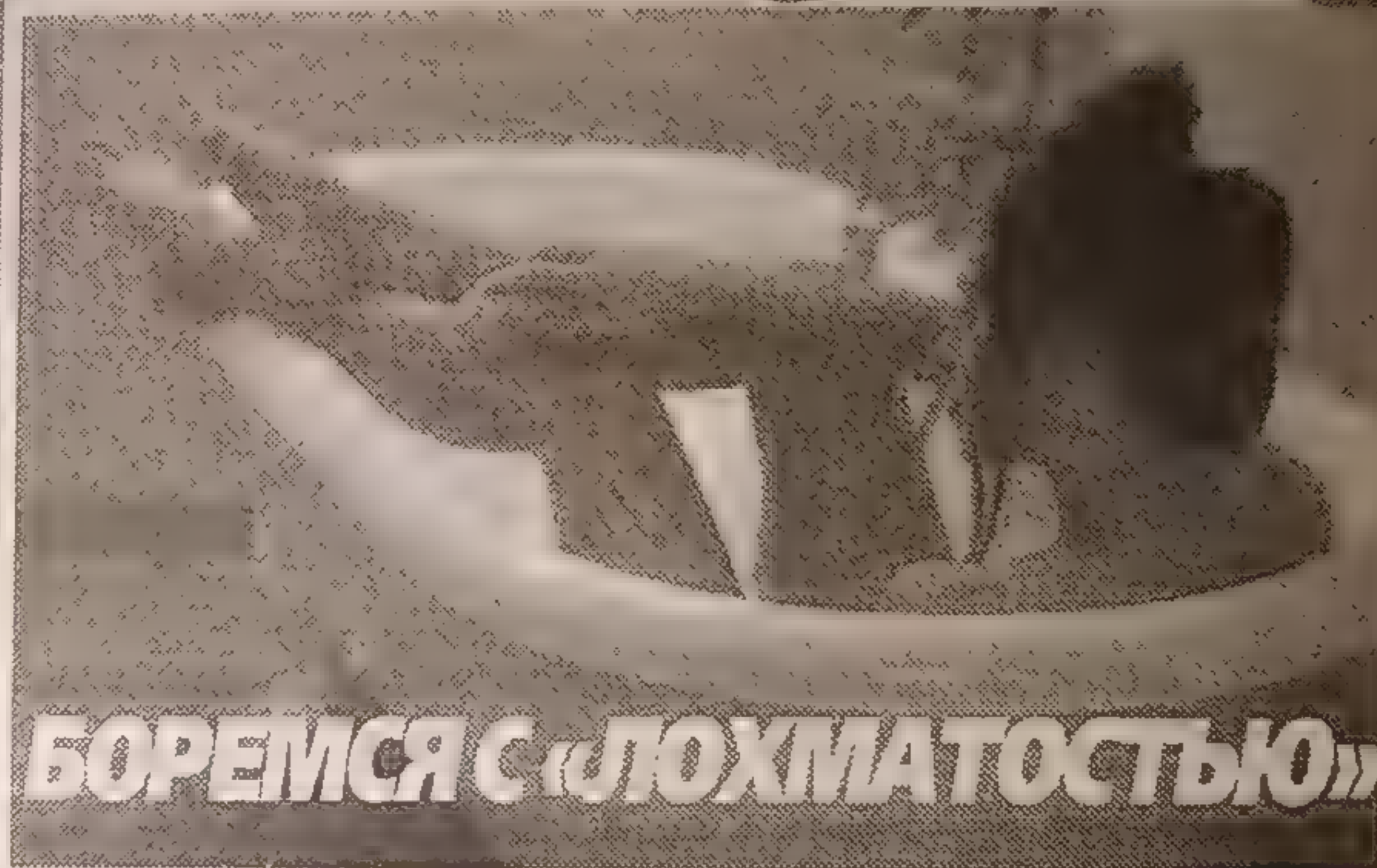
14. В висе медленно поднимайте и опускайте прямые ноги.

15. В висе ноги подняты. Выполняйте ими круговые движения. Последние 3 упражнения легче выполнять в быстром темпе и со слегка согнутыми ногами.

Тренировать поперечную мышцу живота лучше, выполняя упражнения в положении лежа на животе или стоя на четвереньках. На счет 1 - втяните живот, на 2-7 - держите, на 8- расслабьте. Повторяйте это упражнение как можно чаще.

FASHIONLINE.RU

Включайте в меню соевые продукты! Они очень вкусны и полезны. Содержащиеся в них лецитины способствуют преобразованию накопившегося жира в энергию.



БОРЕМСЯ С «ЛОХМАТОСТЬЮ»

И все-таки нет в мире совершенства: там, где надо, - на голове - волос вечно не хватает, зато на руках, ногах, а иногда (о, ужас!) и на лице они растут в таком количестве, что некоторые из нас практически окончательно уверяются в том, что человек произошел не от обезьяны, то уж от какого-то очень шерстистого животного точно. И снова возникает вопрос: как от них избавиться быстро, эффективно и навсегда? Отвечаем.

НАИБОЛЕЕ мягкий вариант удаления волос - депиляционные кремы, которые относятся к разряду поверхностных химических средств. Они предназначены для удаления волос с рук и ног, для лица их не используют. Через некоторое время после такого удаления волосы все равно начинают расти.

В состав биоэпиляторов входят воск, смолы и различные масла. После удаления с помощью биоэпиляторов волосы все же продолжают расти, но более тонкие и менее пигментированные.

Если у вас на лице и теле слишком большое количество волос, надо обратиться к эндокринологу, чтобы выяснить причину их роста. Это может быть длительное применение гормональных кремов, нарушения в организме, общая предрасположенность.

В домашних условиях лучше использовать депилятории (кремы) или народные средства. Есть такие варианты:

150 г травы дурман обыкновенный кипятить в 1 литре воды, пока не получится крепкий отвар. Смоченным в отваре ватным или марлевым тампоном протирают участки тела. Отвар хранится годами. Осторожно: дурман ядовит!

2-3 раза в день смазать волосистую поверхность соком разрезанного зеленого грецкого ореха. Спиртовую настойку тонких перегородок ореха принимают по столовой ложке 1 раз в день.

Можно приготовить порошкообразный депиляторий: сульфат бария - 50 г, окись цинка - 25 г, крахмал - 25 г. К порошку перед применением добавляют немного воды до получения жидкой кашицы и наносят на вымытую кожу на 4-10 минут. Затем смесь смывают водой.

Еще один рецепт: сульфат натрия - 9 г, крахмал - 9 г, глицерин - 5 г, вода - 77 г. Пользуются им так же, как и предыдущим.



Врач-рефлексотерапевт
Татьяна Евгеньевна
СОКОЛОВА.



ЛУННЫЙ
ЗОДИАК

СОСНА - МОЯ ПОДРУЖКА

(Продолжение. Начало в ТЗ №№ 15-22).

24-Й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. СИМВОЛ ДНЯ - «МЕДВЕДЬ».

Этот день связан с мужской половой энергией, так же как 17-й лунный день связан с женской.

В 24-й лунный день часто реализуется родовое проклятие, поэтому надо быть внимательным к тому, что происходит. Нельзя допускать, чтобы в этот день человека охватывало чувство безысходности. Всегда есть выход.

24-й лунный день опасен обратным процессом, т.е. дела, начатые в этот день, могут перевернуться, и результат может оказаться противоположным.

Необходимы физические нагрузки. Этот день благоприятен для лечения различных болезней различными способами. Основная сила этого дня - это сила сексуальной мужской энергии, это день секса и зачатия, когда мужская энергия трансформируется в женскую энергию.

Полезно пить отвар ромашки, жевать просо. Полезно заряжаться от сосны, постоять к ней

спиной. Благоприятно закладывание фундамента и строительство дома.

Не рекомендуется быть в толпе народа, ходить на митинги. Чревато проявлять жестокость и садизм.

Этот день связан с анусом. Может быть заболевание прямой кишки.

Сны этих лунных суток показывают, достаточно ли мы сильны и здоровы, реализуем ли в любви и творчестве. Если сны приятные - все хорошо, если сны неприятные - где-то есть неудовлетворенность и застой творческой и сексуальной энергии.

25-Й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. СИМВОЛ ДНЯ - «ЧЕРЕПАХА», «РАКОВИНА».

Этот день является магическим днем, как и 22-й лунный день. Это день, когда приходит мудрость. Человек должен быть чистым. Пост способствует духовному очищению. Ментальное очищение проходит с помощью молитв. У каждого человека есть свой внутренний голос. Это разговаривает с нами наш ангел-хранитель.

В 25-й лунный день надо прислушиваться к своему внутреннему голосу. В этот день с любой незначительной, казалось бы, информацией, к вам может прийти мудрость. Все является знаком. В этот день нельзя спешить, не рекомендуется пить много жидкости и есть грубую пищу. Творог - лучшая пища в этот день. Лучше не принимать никаких лекарств. Надо беречь уши, нельзя их прокалывать. С этим днем связаны мочки ушей и козелок.

Мочка уха и козелок являются энергетическими центрами. По форме козелка можно определить, получает ли человек энергию из Космоса, или он ее получает от других людей.

Если козелок торчит прямо, то человек получает энергию из Космоса, а если он прижат к уху, то энергия приходит с контактами. Это не значит, что человек вампир, это только один из знаков, как человек получает энергию. В 25-й лунный день могут включиться сверхспособности: телепатия, ясновидение, яснослышание.



Неправильное использование энергии дня может выразиться в болезнях ушей. Даже прыщик на ухе - тоже знак.

Если ночью приснится плохой сон, необходимо, проснувшись утром, помолиться, а затем сказать три раза: «Куда ночь, туда сон». В то же утро, до полудня, откройте кран с холодной водой или выйдите на берег реки или ручья и расскажите свой сон проточной воде. Она унесет его без следа - и никакого вреда дурной сон вам не причинит.

Характерно ли для мужчины чувство долга?

Посмотрите, есть ли у мужчины линия судьбы, которая расположена от среднего пальца до запястья. Если есть, то перед вами добросовестный представитель сильного пола. Если же, напротив, линия судьбы не достигает среднего пальца, то мужчине еще необходимо совершенствовать свой характер, чтобы добиться доверия со стороны окружающих.

Гадалка раскрывает и другие секреты мужчин по ладони. Например, что означает, если у мужчины...

...волосатые пальцы или кисти рук? Мужчина любит эотику,

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

№23, июнь 2002 года



ХОТИТЕ -
ВЕРЬТЕ...

КРАСОТА XXII ВЕКА

К 2100 году низкорослые мужчины и женщины с грубыми чертами лица будут считаться красавцами и красавицами. Такого предсказание современных футурологов.

По их мнению, людей XXII века ждет следующее:

* **Эталоном красоты станет маленький рост**, и в массе своей мужчины и женщины будут низкорослы и мускулисты. Малогабаритные конструкции функционируют эффективнее, и невысокие люди как нельзя лучше подойдут для космических полетов. Рост мужчин и женщин будет, в среднем, составлять 152 см. Снижение роста будет достигнуто генетическим путем. Меньшие габариты потребуют и меньшего количества энергии, следовательно, и меньше еды.

* **Мужчины станут лысыми**, а у женщин будущего будут очень короткие волосы. Инъекции мужчинам мужского гормона из-за резкого сокращения выделения ими спермы, станут обыденным делом. Ускорение этого процесса приведет к повсеместному облысению мужчин.

* **Крупные бицепсы у мужчин, равно как и большая грудь у женщин будут восприниматься как противоестественные**. Хотя рост представителей обоего пола будет иметь тенденцию к снижению, различия между мужчиной и женщиной сохранятся, добавляют футурологи.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

СПРОСИ
СЕБЯ

РУКА ДРУГА

Узнать сокровенные тайны мужчины можно, внимательно посмотрев на его левую ладонь. По крайней мере, так считает предсказательница из немецкого города Гамбурга 64-летняя Аннелиза Юпсен.

...можно определить тип...
...ножного мужчины?

...на ладони мужчины, под...
...можно хорошо раз...
...можно хорошо выра...

новременно обнаружили линии ума и сердца, держитесь за такого мужчину. Представители сильного пола этого типа сделают все для поддержания связей

Чем ярче выражена линия карьеры, тем меньше шансов, что он будет заниматься детьми.

Насколько важен для мужчины секс?

Об этом можно судить по линии жизни, спускающейся до запястья через бугорок Венеры, который располагается между большим и указательным пальцами. Тот, у кого линия жизни хорошо просматривается, жиз...

ВСЁ МОЖЕТ БЫТЬ

Узнать сокровенные тайны мужчины можно, внимательно посмотрев на его левую ладонь. По крайней мере, так считает предсказательница из немецкого города Гамбурга 68-летняя Аннелиза Юпсен.

Как можно определить тип верного мужчины?

Если на ладони мужчины, под мизинцем, можно хорошо разглядеть множество ярко выраженных горизонтальных линий, будьте начеку! Вероятно, на вашем пути встал Казанова! У кого на ладони хорошо видны линии, как правило не могут похвастаться упорством, для них скорее характерны «прыжки с цветка на цветок». Если после детального осмотра ладони мужчины вы обнаружили лишь одну-две мелкие линии, можете чувствовать себя спокойно: у вас может появиться новоиспеченный верный друг.

Ревнив ли рыцарь вашего сердца?

Хорошенько расправьте ладонь вашего партнера! Посмотрите, сходятся ли на ней две параллельные линии. Если вы од-

новременно обнаружили линии ума и сердца, держитесь за такого мужчину. Представители сильного пола этого типа сделают все для поддержания связей с вами. Вместе с тем, они чрезвычайно ревнивы: достаточно кому-то из незнакомцев вам просто улыбнуться на улице, как ваш партнер сразу хватается за кинжал.

Будете ли вы счастливы с ним?

С очень чувствительным, умным мужчиной можно познать счастье в жизни. Рука такого человека теплая. Безымянный палец длинный, на подушечке его имеется небольшой бугорок.

Захочет ли мужчина иметь детей?

Посмотрите, насколько ярко выражена на его ладони линия профессиональной карьеры.

Чем ярче выражена линия карьеры, тем меньше шансов, что он будет заниматься детьми.

Насколько важен для мужчины секс?

Об этом можно судить по линии жизни, спускающейся до запястья через бугорок Венеры, который располагается между большим и указательным пальцами. Тот, у кого линия жизни хорошо просматривается, жизненная, энергичная, одинаково нуждается как в любви, так и в сексе. Такие мужчины хотят жить полноценной жизнью. У таких мужчин бугорок Венеры под большим пальцем особенно мягкий, а безымянный палец несколько длиннее средних размеров.

Каковы интересы мужчины?

Посмотрите, есть ли у мужчины под безымянным пальцем две коротенькие линии, которые расположены у самого основания пальца. Одна из линий говорит о любви мужчины к музыке, другая - об его интересе к искусству.

У мужчины линия судьбы, которая расположена от среднего пальца до запястья. Если есть, то перед вами добросовестный представитель сильного пола. Если же, напротив, линия судьбы не достигает среднего пальца, то мужчине еще необходимо совершенствовать свой характер, чтобы добиться доверия со стороны окружающих.

Гадалка раскрывает и другие секреты мужчин по ладони. Например, что означает, если у мужчины...

...волосатые пальцы или кисти рук? Мужчина любит эротику, жаждет до любви, чувствителен.

...широкие ладони? Любит жизнь, шутки.

...узкие, тонкие руки? Обладает широким кругом духовных интересов, немного оторван от действительности. Романтичен, не всегда рассуждает реалистически.

...руки светлые, почти белые? Занят исключительно самим собой. Может, он даже эгоист.

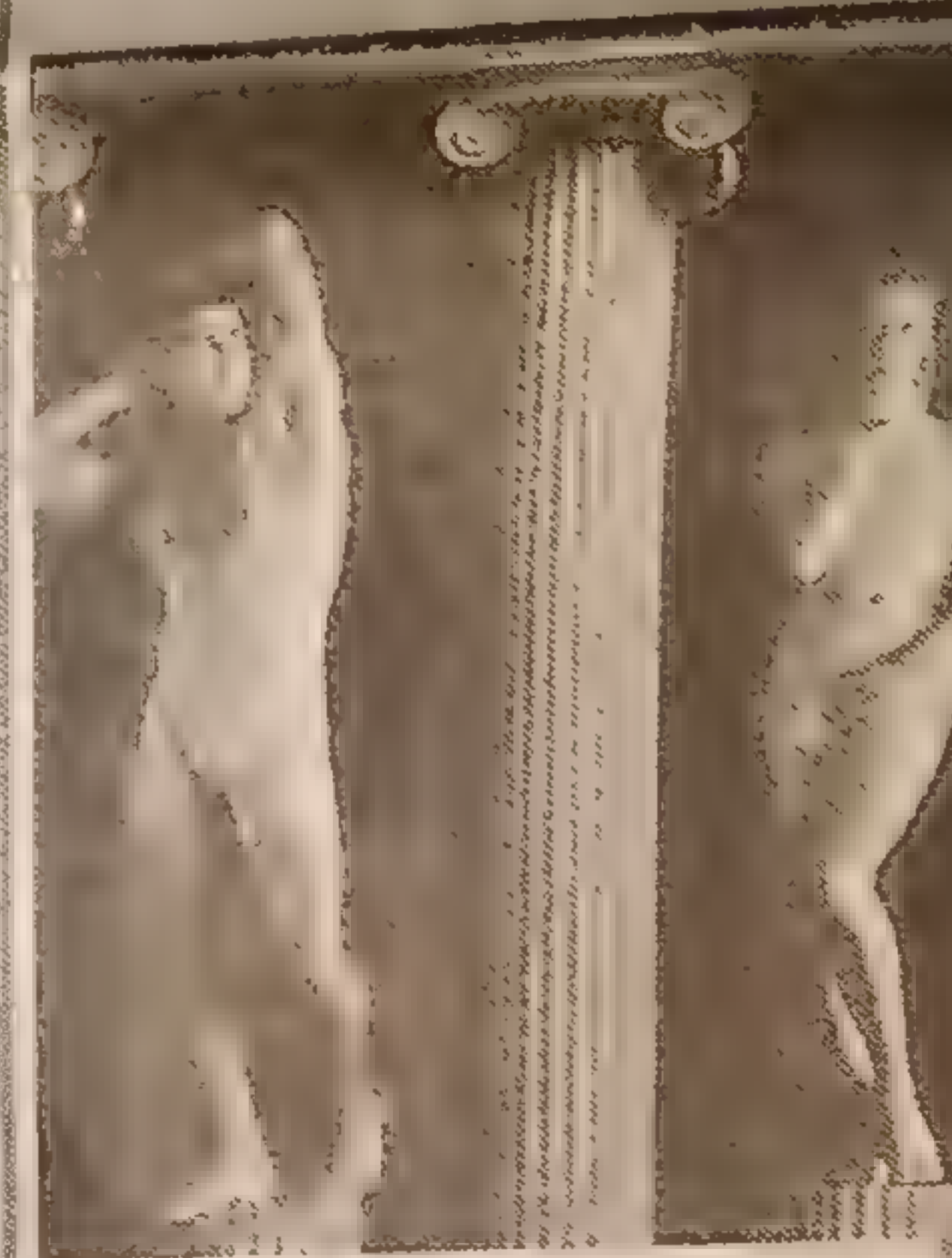
...руки слишком красные? У него не все в порядке с дисциплиной.

Если это не так, значит, гадалка ошибается.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

Узнать как противостоит... ные. Хотя рост представителей обоего пола будет иметь тенденцию к снижению, различия между мужчиной и женщиной сохранятся, добавляет футурологи.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



ЗАГАДКА ЛЕТАРГИЧЕСКОГО СНА

Удивительный случай произошел с 26-летним Владимиром М. Этот человек провел в состоянии летаргического сна двадцать лет и три месяца. Уснул он в марте 1976 года, а проснулся, соответ-

ственно, в июне 1996-го. Пробуждение перенес тяжело. Особенно поразил Владимира распад страны, в которой он благополучно «заснул». Кстати, после того как врачи увидели его реакцию на сообщения о распаде Союза, а также о перестройке и демократии, они довольно долго запрещали своему пациенту покидать стены больницы, опасаясь за его психическое здоровье.

По сообщению из Казахстана, уроженка горного села Назира Рустемова, будучи 4-летним ребенком, сначала «впала в состояние, похожее на бред, а потом заснула летаргическим сном». Медики областной больницы посчитали ее умершей, и вскоре родители похоронили девочку заживо. Спасло ее

лишь то, что, по мусульманскому обычаю, тело покойного не закапывают в землю, а заворачивают в саван и хоронят в доме-могильнике. Назира проспала 16 лет и проснулась, когда ей должно было исполниться 20 лет. По рассказу самой Рустемовой, «в ночь после похорон ее отец и дед услышали во сне Глас, который им сообщил, что она жива». Что и заставило их внимательнее отнестись к «труп», обнаружив слабые признаки жизни девочки.

Ученые утверждают, что во время летаргического сна, когда происходит глубокое торможение функций мозга, организм продолжает работать, но в существенно замедленном режиме. И поэтому принять такого человека за умершего довольно трудно: он дышит, ест и, как рассказывал очнувшийся от летаргии через 30 лет пациент одной из петербургских клиник, даже воспринимает происходящее, хотя не реагирует на него. Память на события, происходящие во время пребывания в летаргии, обычно сохраняется.

Загадка летаргического сна не дает покоя многим поколениям ученых, сталкивающимся с этим пока необъяснимым феноменом. Вообще, впасть в летаргический сон (от греческого слова «летаргия», что значит «забвение») нормальные люди всегда боялись. Потому что раньше отличить его от смерти было довольно трудно: еще в прошлом веке существовала реальная опасность быть заживо погребенным.

По имеющимся наблюдениям, причиной летаргического сна может стать стресс, когда в организме включаются защитные механизмы. Не случайно, по мнению медиков, летаргическим сном чаще всего засыпают впечатлительные, эмоциональные люди. Так, например, Надежда Лебедина из села Могилев Днепропетровской области заснула после ссоры с мужем в 1954 году и проснулась лишь спустя 20 лет, став за это время вдовой. А для норвежки Августины Леггард причиной летаргического сна стали сложные роды. Вскоре после появления ребенка на свет она заснула и пришла в себя только через 22 года, с немалым удивлением узнав о существовании взрослой дочери.

Иногда люди выходят из этого состояния под влиянием реальной угрозы для жизни. Описан случай, когда в Германии во время Второй Мировой войны один из пациентов госпиталя, спавший летаргическим сном,

как только начиналась бомбежка, вдруг вставал, начинал разговаривать. А когда опасность миновала, он вновь засыпал.

Люди, спавшие летаргическим сном годами, проснувшись, часто вели себя по-детски, несоответственно своему возрасту. Возможно, это происходило из-за нарушения психики во время летаргии. Вот еще что отмечалось исследователями - такие люди во время сна старятся очень медленно, зато после пробуждения быстро нагоняют свой реальный возраст, часто превращаясь в стариков за два-три года.

В свою очередь, историки и филологи считают, что именно существование феномена летаргического сна в прошлом дало повод к созданию многочисленных легенд и сказок, наподобие «Спящей красавицы». В общем, дело с летаргическим сном людей, несмотря на все достижения современной науки, остается «делом темным».

ЭКСТРА-ПРЕСС.



ЗВЕЗДЫ СОВЕТУЮТ

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

10 ИЮНЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Заключительный день лунного месяца традиционно считается неблагоприятным. Повышена чувствительность верхних дыхательных путей и легких. Скоропалительные решения, особенно в части диагностики, могут принести крупные неприятности. Сны несут ложную информацию.

11 ИЮНЯ, ВТОРНИК

День солнечного затмения, которое, к счастью, не будет видно в наших широтах. Противопоставлен любой обман, даже с благими целями. Возрастает уязвимость плеч и кистей рук. Могут обостриться боли в спине. О снах сегодня лучше не рассказывать, чтобы не сбывался увиденный в них негатив.

12 ИЮНЯ, СРЕДА

День, несмотря на его праздничный статус, благоприятен для занятия новыми важными делами. Не следует перегружать желудок и поджелудочную железу. Эффективно применение косметических средств, очищающих и омолаживающих кожу.

13 ИЮНЯ, ЧЕТВЕРГ

Хороший день для лечебного голодания, начала разгрузочной диеты, очищения печени и кишечника. Очень удачный день для приготовления лекарств, особенно сложных. Полезно пить больше жидкости. Рекомендуются сходить в баню, или, если позволит погода, купаться в открытом водоеме.

14 ИЮНЯ, ПЯТНИЦА

День, отмеченный позитивным влиянием планет. Благоприятны любые начинания. Показана интенсивная терапия, «ударные», встряхивающие воздействия на организм - конечно, в разумных пределах.

СЛОВАРЬ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ

КЕРАТИТ - воспаление роговой оболочки (глаза).

КЕРАТОЗ - утолщение рогового слоя (ороговение) кожи, характерное для ряда невоспалительных заболеваний ее.

КЕРАТОПЛАСТИКА - пластическая операция пересадки роговой оболочки глаза.

КЕССОННАЯ БОЛЕЗНЬ - заболевание, возникающее во время пребывания рабочего в кессоне под повышенным давлением.

КЕФАЛОГЕМАТОМА - кровяная опухоль головы у новорожденного.

КИСТА - возникающее при некоторых болезненных процессах полое образование с плотными стенками и жидким или кашицеобразным содержимым.

КИФОЗ - искривление позвоночника выпуклостью сзади с образованием горба.

КЛЕПТОМАНИЯ - болезненное непреодолимое стремление к воровству; развивается на почве некоторых психических заболеваний.

КЛИМАТОПАТОЛОГИЯ - возникновение или обострение заболеваний под влиянием неблагоприятных климатических воздействий вследствие нарушения процессов приспособления организма к изменившимся метеорологическим условиям.

КЛИНОКЕФАЛИЯ - форма головы с седлообразным углублением в области темени.

КОАГУЛЯНТ - лекарственное вещество (напр., викасол), повышающее свертываемость крови.

КОКАИН - алкалоид, содержащийся в листьях коки; применяется в медицине как болеутоляющее средство; кокаин - сильный наркотик, частое употребление его ведет к заболеванию - кокаинизму.

КОККИ - шаровидные бактерии, широко распространенные в почве, воздухе и других средах; к коккам относятся стрептококки, стафилококки и др.

КОКЛЮШ - заразная, преимущественно детская болезнь, выражающаяся в частых приступах судорожного кашля, иногда со рвотой.

КОКСИТ - воспаление тазобедренного сустава.

КОЛИТ - воспаление толстой кишки.

КОЛЛАГЕН - белковое вещество, входящее в состав так называемых коллагеновых волокон соединительной ткани.

КОЛЛАПС - внезапно наступающая сосудистая недостаточность, сопровождающаяся падением артериального и венозного кровяного давления, гипоксией, что определяет типичное состояние больного; спадение (напр., коллапс легкого).

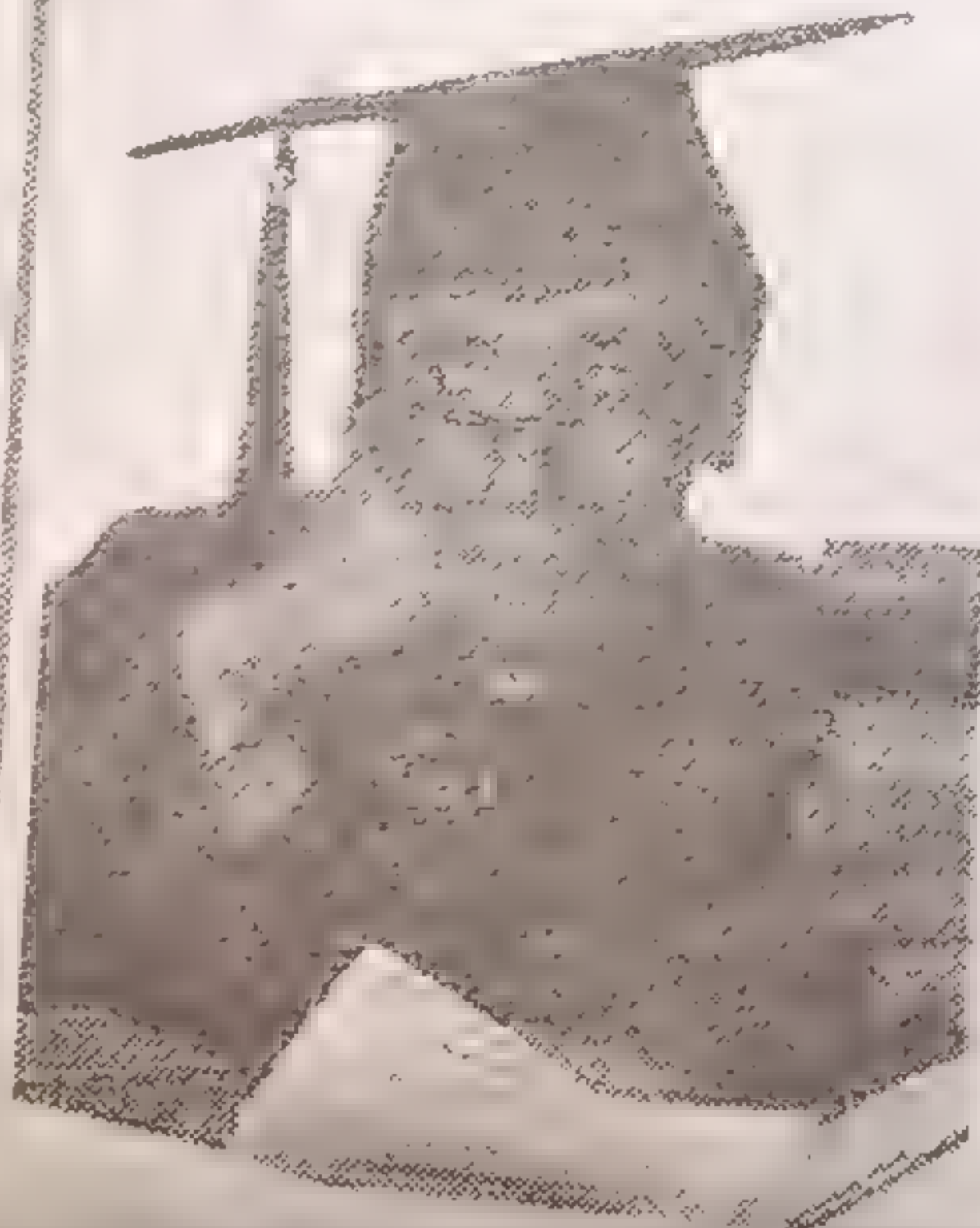
КОЛОН - ободочная кишка (отдел толстой кишки).

КОЛЬПИТ - воспаление слизистой оболочки влагалища.

КОМА - бессознательное состояние, напоминающее глубокий сон, крайне тяжелое состояние: потеря сознания, нарушение кровообращения, дыхания, процессов обмена (например, при сахарном диабете, уремии, черепно-мозговой травме и др.).

КОМПЕНСАЦИЯ - реакция организма на повреждение, состоящая в возмещении функций поврежденных тканей и органов за счет непострадавших органов и тканей, напр., гипертрофия сердечной мышцы при пороках клапанов.

ЛАУРЕАТЫ ШНОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ



Мировая научная общественность назвала очередных лауреатов так называемой Шнобелевской премии 2001 года, которая присуждается за самые глупые научные достижения. При этом особо оговаривается, что все эти работы были сделаны на полном серьезе

и представляют собой реальные результаты научных исследований.

Премия в области медицины получил Питер Баррс из Университета МакДжилла за выдающееся исследование под названием «Раны, вызванные падающими кокосовыми орехами». Прорыв в биологии совершил Бак Ваймер из Пуэбло, штат Колорадо, придумавший уникальное нижнее белье со специальным фильтром, который задерживает все неприятные запахи, испускаемые владельцем. В области психологии лучшим признан Лоренс Шерман из Университета

Майами за «Экологическое изучение веселья в группах дошкольников». За достижения в области общественного здоровья награждены работники Индийского национального института психического здоровья, которые провели многомесячное исследование о последствиях ковыряния в носу среди юношества.

Большинство лауреатов относятся к полученным наградам с юмором, но далеко не все признают абсурдность своих исследований.

© «Медицинское обозрение».



Икра на салате
огурцов

Для икры лучше всего воспользоваться большими и пустыми огурцами. Натрите их на крупной терке или очень мелко порубите ножом. Отделившийся рассол слейте. Мякоть нарежьте зеленым или репчатый лук и добавьте их к огурцам.

14 ИЮНЯ, ПЯТНИЦА

День, отмеченный позитивным влиянием планет. Благоприятны любые начинания. Показана интенсивная терапия, «ударные», встряхивающие воздействия на организм - конечно, в такой степени, чтобы не перегрузить сердце. Не рекомендовано голодание. Сны могут сбываться.

15 ИЮНЯ, СУББОТА

Непростой день для метеочувствительных читателей. Полезны строго дозированные физические нагрузки, например, на садовом участке. В то же время противопоказано перегружать сердце и спину. Сны могут нести важную информацию.

16 ИЮНЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Удачный день для разного рода хирургических вмешательств, сложных операций. Нежелательно начинать новые дела, в том числе цикл оздоровительных процедур. Можно заниматься самодиагностикой (но не самолечением!). Обратите внимание на состояние поджелудочной железы.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Самогипноз
- ♦ Шум в ушах
- ♦ Стоматит
- ♦ Закупорка сосудов ног

Мировая научная общественность назвала очередных лауреатов так называемой Шнобелевской премии 2001 года, которая присуждается за самые глупые научные достижения. При этом особо оговаривается, что все эти работы были сделаны на полном серьезе

КТО ПОДСЫПАЛ В КОФЕ ЯД?

Билл пришел в реанимацию навестить умирающую жену.

- Билл, - прошептала несчастная женщина, - в свой последний час я хочу повиниться перед тобой.

- Слушаю тебя, дорогая.

- Билл, милый, те двадцать тысяч долларов из твоего сейфа украла я и прокутила их с твоим лучшим другом Джо.

Муж все спокойно выслушал.

- Это я вынудила твою любовницу покинуть наш город. Это я

донесла на тебя в налоговую полицию, - продолжила список собственных преступлений женщина.

- Не волнуйся, дорогая, я все не обижаюсь на тебя, - ответил муж. - Это я подсыпал тебе в кофе яд.

В мединститут стали приводить львов и выпускать в рабочее время в коридоры, чтобы сотрудники работали, а не болтались. Потом произошло ЧП, и

ми кокосовыми орехами». Прорыв в биологии совершил Бак Ваймер из Пуэбло, штат Колорадо, придумавший уникальное нижнее белье со специальным фильтром, который задерживает все неприятные запахи, испускаемые владельцем. В области психологии лучшим признан Лоренс Шерман из Университета

провели многомесячное исследование о последствиях ковыряния в носу среди юношества.

Большинство лауреатов относятся к полученным наградам с юмором, но далеко не все признают абсурдность своих исследований.

© «Медицинское обозрение».



СМЕХО-ТЕРАПИЯ

львов убрали. Один лев упрекает другого:

- И нужна была тебе эта санитарка! Я тридцать докторов наук съел, и никто не заметил.

К экстрасенсу пришла молодая женщина. Врач долго всматривался в руку пациентки, потом пристально смотрел в глаза и изрек:

- В вашу жизнь скоро войдет юный блондин. Его вес будет колебаться между тремя и четырьмя килограммами.

Икра из зеленых огурцов

Для икры лучше всего воспользоваться большими и пустыми огурцами. Натрите их на крупной терке или очень мелко порубите ножом. Отделившийся рассол слейте. Мелко нарежьте зеленый или репчатый лук и добавьте их к огурцам. Заправьте растертым чесноком, молотым красным перцем и растительным маслом. Очень вкусно есть такую икру с черным хлебом.

Камбала в рулетиках

Отделяем филе камбалы, режем на ломтики и выдерживаем полчаса в маринаде из растительного масла, измельченного лука, нарезанной моркови и долек лимона. Затем сворачиваем куски рыбы рулетиками, обмакиваем каждый во взбитое яйцо, обваливаем в сухарях и жарим в большом количестве жира, пока не образуется румяная корочка. Укладываем венком на круглое блюдо, в центре блюда горкой - зеленый горошек, заливаем томатным соусом.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ИЮНЯ

Европейская часть		Урал		Западная Сибирь		Восточная Сибирь		Дальний Восток	
Дни	Часы	Дни	Часы	Дни	Часы	Дни	Часы	Дни	Часы
4	1-4	3	17-19	3	18-20	3	18-20	3	17-19
6	8-10	6	9-12	6	10-12	7	11-14	6	9-11
10	10-12	10	12-14	9	11-13	12	13-16	11	11-14
12	11-13	12	12-15	11	12-15	18	19-21	19	7-9
18	22-24	15	14-17	15	15-17	24	12-15	25	11-14
20	8-10	19	22-24	19	9-11	28	16-18	30	14-16
24	10-12	23	20-24	23	11-13				
28	22-24	29	15-17	28	14-16				

Учредитель: ЗАО «Издательство

«Газетный мир»

Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН

Телефон 32-78-14

Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1

Рекламное агентство

Директор, зам. директора: телефон 34-88-20

Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54

Региональная группа, тел./факс 34-88-22

E-mail: reklama@idnp.ru

Материалы, помещенные в этом разделе, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье»

№23 (226), июнь 2002 г.

Адрес редакции: 603126,

Нижний Новгород,

ул.Родионова, дом 192, корп.1

Телефон 32-78-16

Главный редактор

В.В.ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru

Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки

Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.

Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5523

Подписано к печати 31 мая 2002 года

в 16 часов (по графику - в 16 часов)

Отпечатано в ФГУПП «Нижполиграф»

Н.Новгород, ул. Варшавская, 32.

Тираж 22175. Заказ № 1078023.

Цена в розницу договорная.

Подписной индекс

51309

ВАМ ОТ 30 ДО 40?

Смакуйте каждое
мгновение...

стр. 2

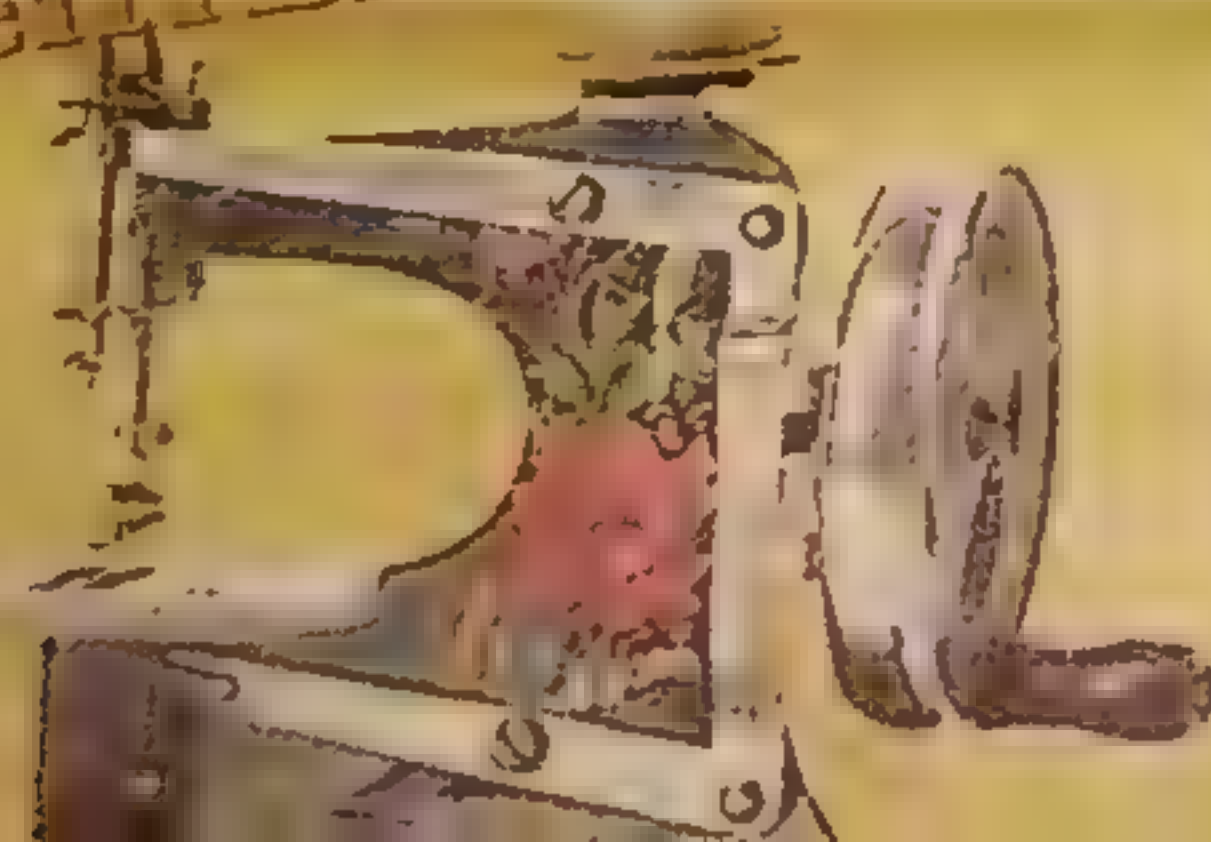
ХОВЯШКА В ДОМЕ

№11(35) 2002 г.

**ЧЕМ
КОТЛЕТЫ
ОТЛИЧАЮТСЯ
ОТ КРОКЕТОВ**

и другие кулинарные
рецепты

стр. 5-8



**НЕТ
ГОРЯЧЕЙ
ВОДЫ**

Пять
способов
выкрутиться
стр. 10

рецепты

стр. 3-5

Пять
способов
выкрутиться
стр. 10

ГОТОВАЯ
ОДЕЖДА

Подсказки
для капризных

стр. 4

КОГДА
ПОДСТРИЧЬ
РЕБЕНКА
В ПЕРВЫЙ РАЗ

и выбрать
мужа
по штанам

стр. 11

Коллаж Ирины МАЛЬЦЕВОЙ

НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

ПРЕССА РОССИИ

ИНДЕКС
14506

ОСНОВНАЯ
ПОДПИСКА
с 14 мая 2002 г.

ЦЕНА
1 мес. — 15 руб.
3 мес. — 45 руб.
6 мес. — 90 руб.

ИНДЕКС
38566

Каталог «Пресса России» (Зеленый каталог), т.1, стр. 114
Для жителей Москвы подписка по каталогу
«Пресса России» (Зеленый каталог), стр. 123
По местному каталогу подписка для Кировской, Самарской,
Тульской областей, Алтайского края, Республики Башкортостан

ИНДЕКС
14325
в местном каталоге
Саратовской области

ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕНУЖНЫХ ВОЛОС НА ЛИЦЕ И ТЕЛЕ?

Среди многих способов удаления волос большинство женщин предпочитает биоэпиляцию.

Потому что это:

- ✓ Безболезненно.
- ✓ Быстро - за один сеанс убираются сразу все ненужные волоски - вы не тратите уйму времени на повторные визиты в салон.
- ✓ Эффект после процедуры сохраняется 4-6 недель.
- ✓ Биоэпиляция ни в коем случае не стимулирует рост волос в дальнейшем, наоборот - новые волоски отрастают редкие, с тонкими кончиками и их рост замедляется.

Если сделать 7-10 процедур с периодичностью в полтора месяца, то можно решить проблему избыточного роста волос навсегда.

✓ Эта система продумана столь тщательно, что абсолютно исключает все неприятные последствия других методов эпиляции - покраснение и раздражение кожи, отек и попадание инфекции.

Ровная, гладкая кожа, без ненужных волосков, шелушения и раздражения - таков результат процедуры биоэпиляции!

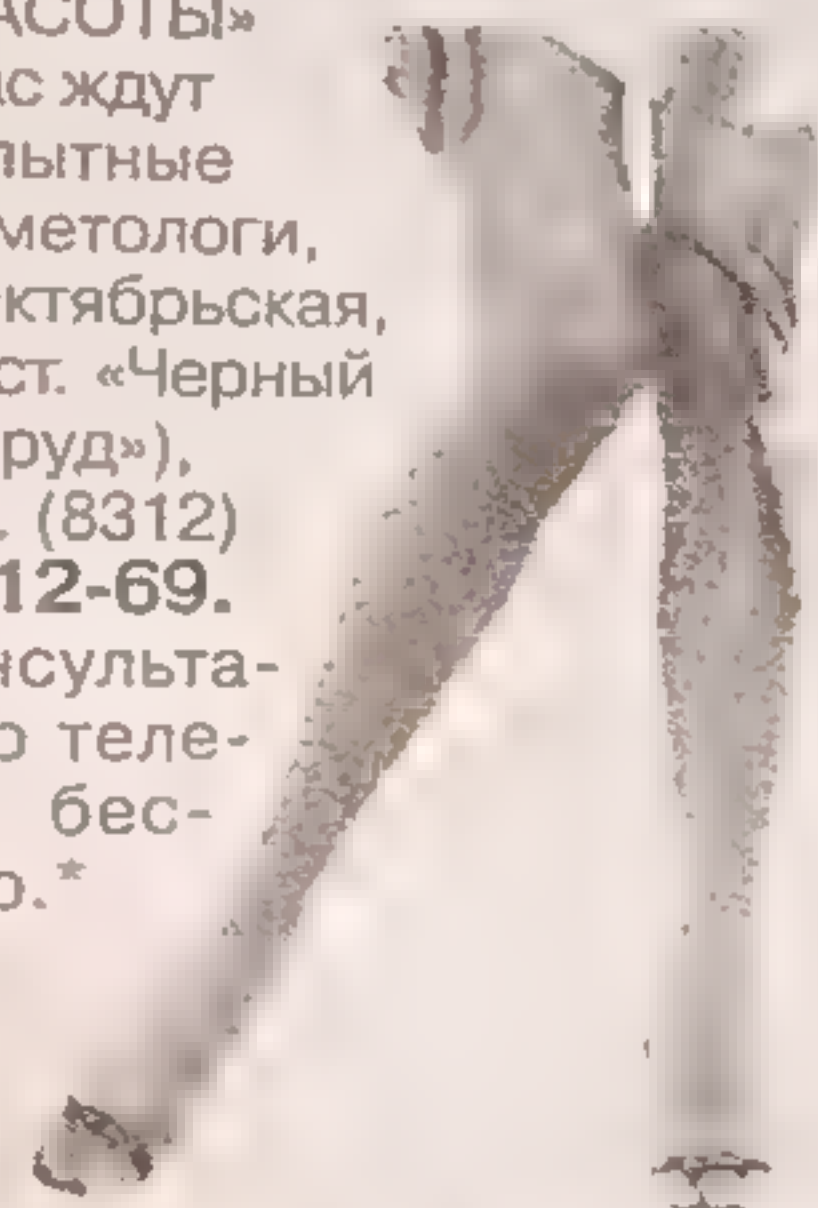
Скоро лето - сезон мини-юбок и купальников, - пора позаботиться и о своих ножках!

Спешите!

В косметическом салоне «АКАДЕМИЯ КРАСОТЫ»

вас ждут опытные косметологи, ул. Октябрьская, 27 (ост. «Черный пруд»), тел. (8312) 34-12-69.

Консультации по телефону бесплатно.*



Свид. 8444 выд. Сов.отд.рег.

КАК РАСШИФРОВАТЬ КОСМЕТИЧЕСКУЮ ЭТИКЕТКУ

Знакомство с любым косметическим средством начинается с чтения этикетки, которая должна со-

держивать, поскольку заполняют пространство между мертвыми клетками, скрепляют их и не дают влаге испаряться. Для предотвращения преждевременного старения кожи полезна косметика с гиалуроновой кислотой. Так же «работают» супероксид димустаза и альфа-гидроксильные (фруктовые) кислоты. И если у вас, к примеру, аллергия на ароматизаторы, прежде чем покупать крем

КОСМЕТИЧКА ВАМ . ОТ 30 ДО 40? СМАКУЙТЕ КАЖДОЕ МГНОВЕНИЕ, НО НЕ ТЕРЯЙТЕ БДИТЕЛЬНОСТИ!

Как утверждают косметологи, в возрасте от 30 до 40 лет наступает... золотой век кожи! Гормональные потрясения юности остались в прошлом, а снижение тонуса ее пока не коснулось. Да и в целом организм очень близок к гармонии, которая еще недавно казалась недостижимой. Действительно, эти 10 лет - пора цветения, почти не омраченная морщинами.

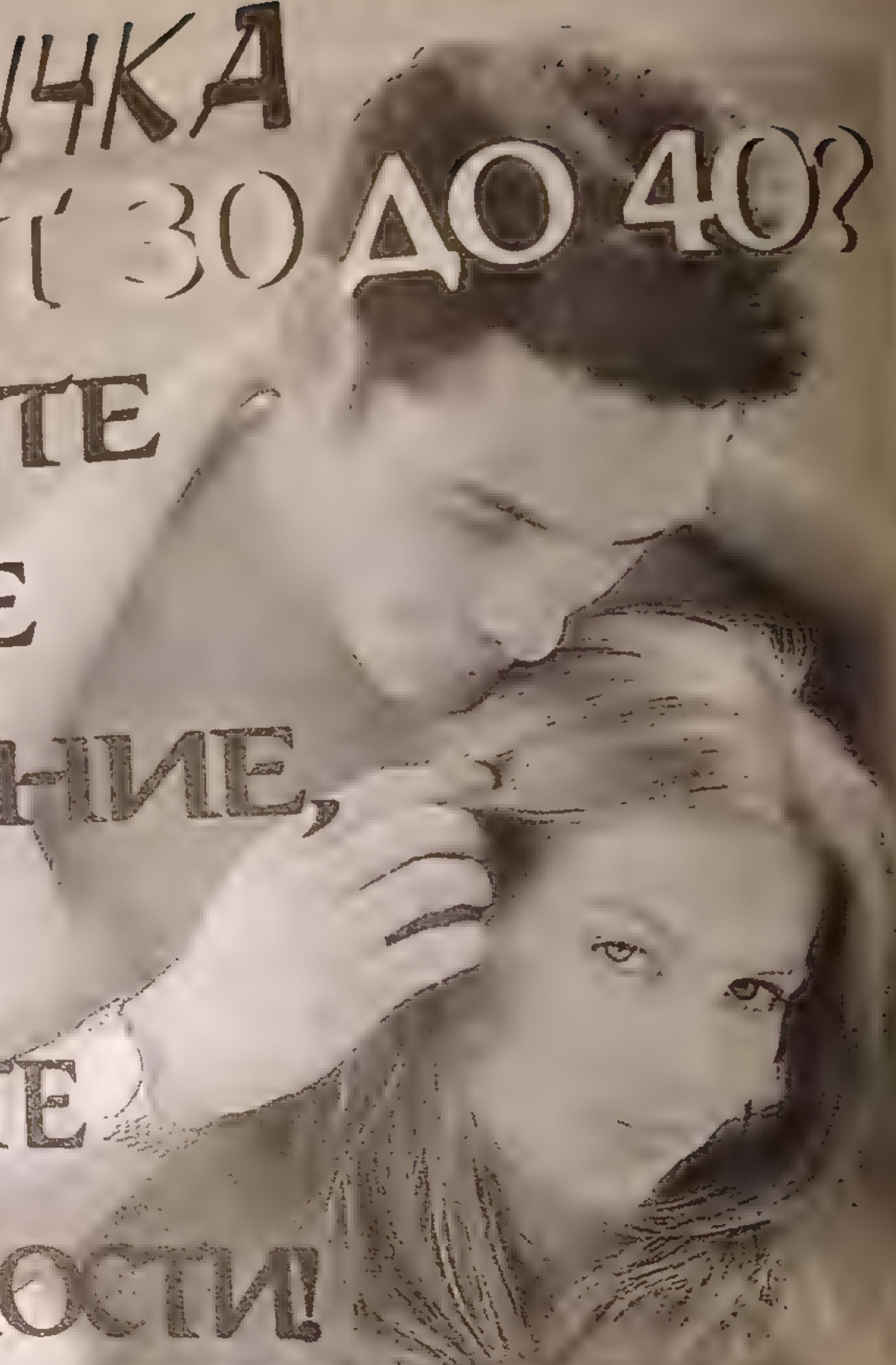
НА ЧТО ЖАЛУЕТЕСЬ?

Кстати, о бдительности. Согласно статистике, именно на 30-40-летних приходится макси-

мальное количество жалоб на старение. Стоит также время от времени подбадривать ее масками: освежающими, увлажняющими, очищающими и питательными. Причем как из магазина, так

дорогой крем не в силах проникнуть в глубокие слои кожи и вызвать существенные изменения ее структуры. Впрочем, есть у них и положительные качества: коллагеновые и эластиновые кремы отлично увлажняют верхние слои кожи. Усиливает выработку коллагена и витамин С, который к тому же улучшает цвет лица.

В борьбе с «размытостью» контура лица, что выдает возраст более явно, чем морщины, хорош косметический



эластиновые кремы стимулируют увлажняющие верхние слои кожи. Усиливает выработку коллагена и витамин С, который к тому же улучшает цвет лица.

В борьбе с «размытостью» контура лица, что выдает возраст более явно, чем морщины, хорош косметический массаж - но только тот, который исключает растягивающие движения. Да и способ Синди Кроуфорд не помешает взять на вооружение. Знаменитая супермодель утверждает, что секрет ее красоты - в восточной гимнастике для лица. Выполняйте ежедневно по 10 раз хотя бы одно упражнение - «волк воет на луну», и по прошествии времени вы наверняка заметите результат. Все предельно просто: выдвигаете подбородок вперед и вверх, напрягаете мышцы, считаете до 10, после чего расслабляетесь.

Ну и, конечно, необходимо использовать средства с витамином А, или, как его еще называют, витамином клеточного обновления, который сглаживает морщины и осветляет пигментные пятна. Появившись в конце 90-х годов, они были восприняты во всем мире не иначе как революция в косметологии. Правда, первые кремы с ретинолом были исключительно ночные, поскольку его не могли сочетать с солнечными фильтрами. Теперь ситуация изменилась: наряду с ночными появились также дневные кремы с ретинолом и кремы для век, то есть дефицит витамина А сегодня можно восполнять круглосуточно. Другое дело, что не следует ждать от этих препаратов мгновенного результата - замена ороговевших клеток теми, что впитали в себя ретинол, занимает как минимум месяц. Да и долгосрочного эффекта тоже: перестав пользоваться такими кремами, вы вскоре обнаружите, что кожа вернулась к исходному состоянию.

И не забывайте, что, хоть время и нельзя остановить, отсрочить старение - можно. Тем более что косметология движется вперед, похоже быстрее, чем мы стареем.

Domogoy.ru.

тонуса ее пока не коснулось. Да и в целом гармония очень близок к гармонии, которая еще недавно казалась недостижимой. Действительно, эти 10 лет - пора цветения, почти не омраченная морщинами.

НА ЧТО ЖАЛУЕТЕСЬ?

Кстати, о бдительности. Согласно статистике, именно на 30-40-летних приходится максимальное число жалоб на повышенную чувствительность кожи: якобы беспричинное шелушение, зуд, покраснение и прочие проявления. Обусловлено это многим, в том числе «ошибками молодости» - вроде многолетнего относительно небрежного обращения со столь нежным органом. Спросите, так почему же кожа раньше не дала понять, что вы что-то делаете неправильно? Но ведь она, наивная, полагала, что хозяйка и без того прекрасно осведомлена, что ее (кожи) внутренние ресурсы, компенсирующие наши с вами просчеты, увы, не безграничны.

Однако отчаиваться в любом случае нет повода - зря, что ли, косметические компании всего мира уже который год подряд не покладая рук трудятся над созданием всевозможных чудо-препаратов? Противовоспалительные в этом смысле не исключение.

ДНЕМ И НОЧЬЮ

Вообще, возраст от 30 до 40 предполагает и неукоснительное соблюдение нескольких правил.

Во-первых, теперь уж совершенно недопустимо снимать макияж «как получится», наносить крем, лишь когда об этом вспомните, и откладывать уход за телом на летний период. Программа-минимум: тщательное снятие макияжа (при этом никакой воды, сушащей кожу, - только специальное молочко, молочко-тоник или сливки!), эффективное увлажнение кожи, защита ее от солнца, питание на ночь и уход за кожей век. Причем регулярно, ибо в данном случае именно в постоянстве - залог успеха.

Во-вторых, в этом возрасте кремы имеет смысл использовать дважды в день: утром - чтобы защитить кожу, а заодно сгладить морщинки и убрать отеки, вечером - чтобы снять усталость, подпитать кожу и смяг-

ны, поскольку заполняют пространство между мертвыми клетками, скрепляют их и не дают влаге испаряться. Для предотвращения преждевременного старения кожи полезна косметика с гиалуроновой кислотой. Так же «работают» супероксид димустаза и альфа-гидроксильные (фруктовые) кислоты. И если у вас, к примеру, аллергия на яблоки, прежде чем покупать крем с альфа-гидроксильной кислотой, хорошенько подумайте: как бы не оказался он изготовленным на этих самых яблоках.

Очень часто встречаются на этикетке такие названия, как изопропил миристилат, бутил стеарат и цетиолан. Не бойтесь: эти на первый взгляд «страшные» названия обозначают всего лишь синтетические заменители натуральных жиров: ланолина, стеарина и спермацета. К сожалению, кремы с натуральными жирами долго не хранятся. Среди консервантов наиболее щадящими и безопасными врачи числят парабены (метиловый и пропиловый). А вот бронзопол вызывает аллергию даже у людей, к ней до того не склонных.

Непонятные моноглицериды, стеарат, моноглицерид дистиллированный используются в качестве загустителей, и без них ни один крем не обходится. Так что волей-неволей с наличием этой дряни придется мириться.

© «Свежий номер».

Знакомство с любым косметическим средством начинается с чтения этикетки, которая должна содержать полный перечень входящих в него компонентов. Причем иностранные компании обязаны представить информацию о составе продукта и способах его применения на русском языке. Ведь такие названия, как бутил, стеарин, изопропил, слишком-то хорошо знакомы не каждому покупателю. Даже витамины прячутся сейчас под замысловатыми названиями. Так, например, антиоксиданты - это всего лишь витамины С и Е, а ретинол - это витамин А. Как разобраться в непонятных терминах и уберечь себя от покупки крема, в состав которого входит компонент, вызывающий аллергию, - рассказывает сайт «Красота-онлайн».

На некоторых этикетках или в рекламных материалах написано, что в состав косметического средства входят «керамиды» или «церамиды». Такая путаница возникла при переводе, а обозначают эти слова одно и то же - жиры, по своему строению похожие на холестерин. Кремы с ними весьма полез-

БЫСТРЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ

Чтобы быстро сменить дневной макияж на вечерний, нанесите светлые блестящие тени под нижней линией бровей, с тем чтобы приподнять брови и придать глазам праздничный блеск. Нанесите более насыщенные или переливающиеся тени на внешнюю сторону линии складки века и растушуйте. Обведите верхние и нижние ресницы контурным карандашом темного оттенка, а затем пройдитесь по линиям густым тампоном, чтобы смягчить контуры. Нанесите дополнительный слой туши на ресницы.

Sow.htm.



УЗЕЛОК К УЗЕЛКУ



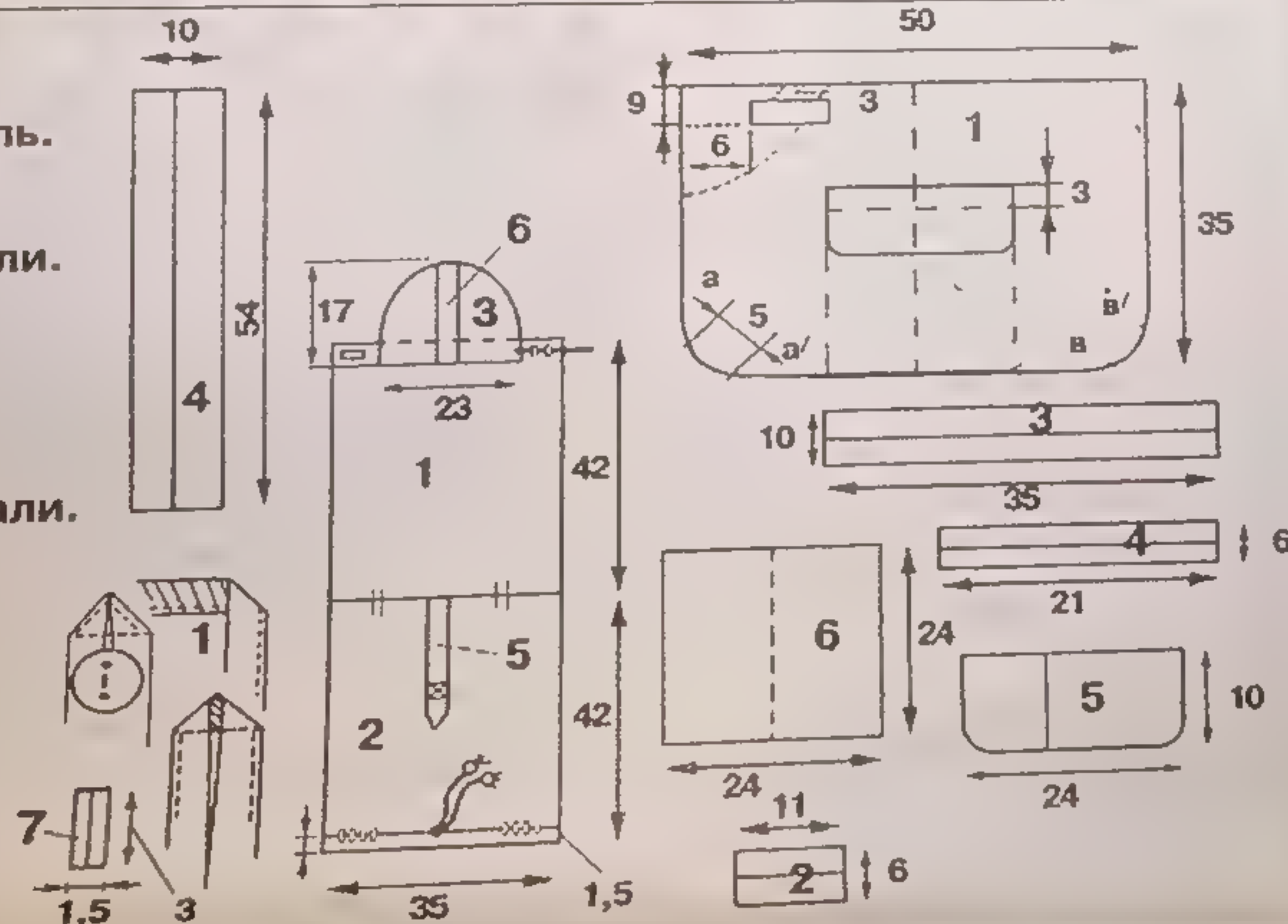
И СУМКА, И РЮКЗАК

РЮКЗАК:

- 1 - Передняя стенка - 1 деталь.
- 2 - Задняя стенка - 1 деталь.
- 3 - Клапан - 2 детали.
- 4 - Заплечные ремни - 2 детали.
- 5 - Застежка - 1 деталь.
- 6 - Декоративная накладка на клапан - 1 деталь.
- 7 - Шлевка - 14 деталей.

СУМКА:

- 1 - Основное полотно - 2 детали.
- 2 - Шлевка - 2 детали.
- 3 - Ручка - 2 детали.
- 4 - Декоративные ремни - 2 детали.
- 5 - Клапан - 2 детали.
- 6 - Карман - 1 деталь.



пустите через шлевки шнурок. Пришейте пуговицу, и рюкзак совершенно готов.

Для сумки вам понадобится 90 см ткани при ширине 140 см. Материалы можно брать такие же, как и для рюкзака.

Сострочите две детали клапана. Отстрочите декоративные ремни. Сделайте на них прорезь для пуговицы и пристрочите к заготовке.

Совместите линии середины основного полотна и кармана. Края кармана подогните и пришейте. Середину клапана совместите с серединой основного полотна, пристрочите на 3 см выше линии кармана.

Закрепите шлевки на переднем и заднем полотнах. Ручки сумки сострочите и проденьте в шлевки, приметайте края ручки на расстоянии 9 см от края сумки.

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

№ 11, май, 2002

3

НА СКОРУЮ РУКУ

Мы живем в двух шагах от леса и частенько ходим за ягодами. А для этого сделали себе легкие бидончики из обыкновенных пластмассовых бутылок. Отрезается верхняя часть, по краям делаются дырочки и обвязываются с помощью крючка цветными нитками. Крышки соединяются с бидоном. Ручки делаются из тесьмы.

Если подобрать бутылки разные по размеру, то полученные бидончики можно вкладывать друг в друга по принципу матрешек, тогда они занимают совсем мало места.

Если взять две одинаковые бутылки, то можно сделать маленькие шкатулочки для пуговиц или детских украшений. Так же, как и в предыдущем случае, проделайте по краям отверстия, обвяжите крючком, присоедините крышку, которую можно украсить кисточками, сделанными из ниток или тесьмы.

Drug.ru.

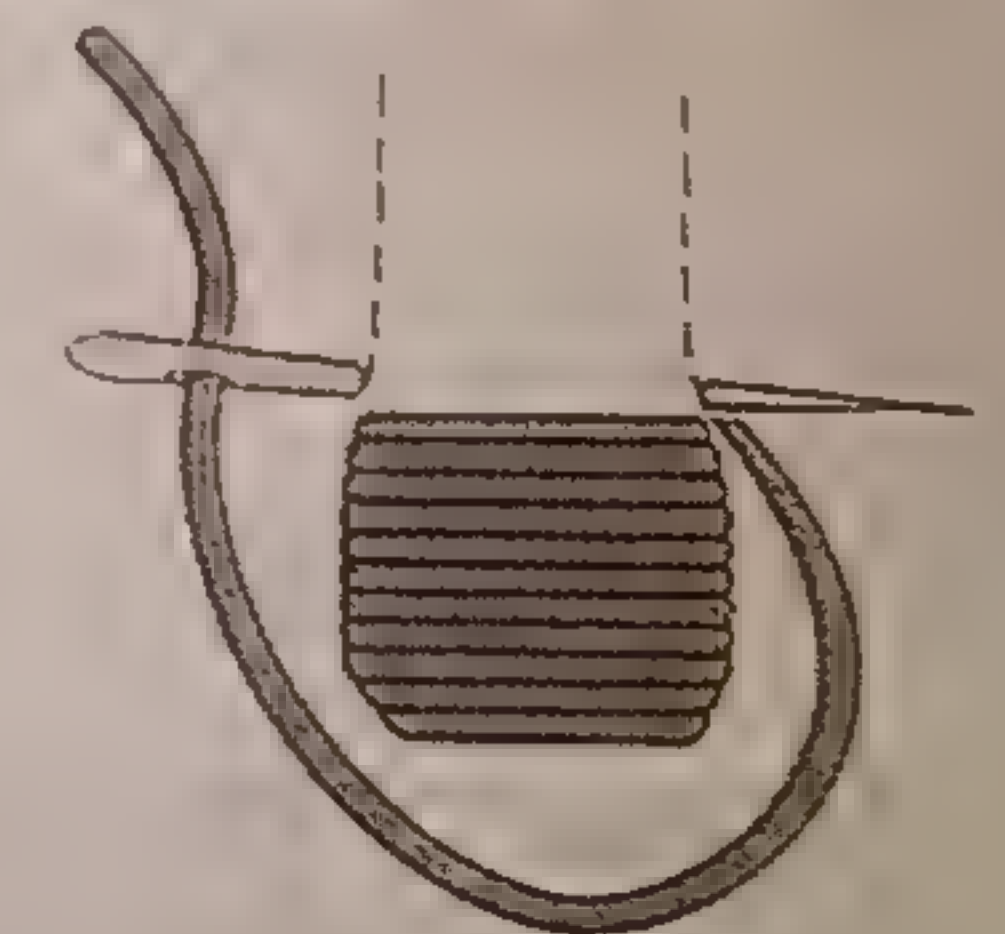
ЧЕХОЛ ДЛЯ СТУЛА

Вам потребуется:

- ♦ льняное (или х/б) белое или кремовое кухонное полотенце 75x50 см
- ♦ трафарет «Стул»
- ♦ синие нитки для вышивания
- ♦ синяя х/б лента шириной 1 см
- ♦ волюменфлиз
- ♦ фломастер для росписи на ткани
- ♦ иголки для вышивания
- ♦ пяльцы
- ♦ нитки для вышивания
- ♦ английские булавки

Описание работы

Каждый чехол выполняется из одного кухонного полотенца. Полотенце перекинуть через спинку, наметить переднюю и заднюю стороны. Ширина чехла должна соответствовать ширине спинки, выступающие края заутюжить на изнаночную сторону. На передней стороне чехла по трафарету фломастером нарисовать три стула, на задней один. Натянуть полотенце на пяльцы. По приведенному (см. выше) рисунку нитками для вышивания в три сложения гладью вышить мотив. Изделие



Очень быстро можно украсить чехол, если расписать его с помощью кисти красками по трафарету.



Сшейте две детали на переднее и заднее полотнища на расстоянии 4 см от края. Сделайте на застежке петлю. Пришейте застежку с петлей на заднее полотно. Пристрочите на переднее полотно клапан. В этот же шов вставьте концы

Совместите точки а и а/; в и в/, сделайте защипы на переднем и заднем полотнах сумки. Сострочите основное полотно таким образом, чтобы в боковые швы «ушли» края ручек, защипов кармана, декоративных

Согласитесь, удобная, прочная сумка и вместительный рюкзак во время дачного сезона просто необходимы. А сшить их совсем несложно.

Для рюкзака вам потребуется 50 см плотной или джинсовой ткани при ширине 140 см. Впрочем, если есть, можно использовать натуральную или искусственную кожу.

Пришейте декоративную накладку на переднюю часть кла-

пана. Сшейте две детали на переднее и заднее полотнища на расстоянии 4 см от края. Сделайте на застежке петлю. Пришейте застежку петель на заднее полотнище. Пристрочите на переднее полотнище клапан. В этот же шов вставьте концы заплочных ремней. Сшейте два полотнища между собой. В нижний шов вставьте два оставшихся конца заплочных ремней (на рисунке это место обозначено засечками). Обработайте верхний край. Про-

Совместите точки а и а', в и в', сделайте защипы на переднем и заднем полотнищах сумки. Сострочите основные полотнища таким образом, чтобы в боковые швы «ушли» края ручек, защипов, кармана, декоративных ремней. Подогните и обработайте верхнюю часть сумки.

Ольга КОРОТКИХ.
© «Друг дома».

дней стороне чехла по трафарету фломастером нарисовать рисунок. На задней стороне чехла. Натянуть полотенце на пальцы. По приведенному (см. выше) рисунку нитками для вышивания в три сложения гладью вышить мотив, изделие выстирать, чтобы исчезли следы фломастера, высушить, отутюжить. Открыть деталь из волюменфлиза шириной, равной ширине чехла, длиной на 20 см короче длины чехла, поместить ее посередине чехла, прикрепить под заутюженные края чехла, пришить вручную к чехлу. На одинаковом расстоянии от края пришить завязки (см. фото).

© «Мой уютный дом».



ПОКА ЛЕТО НА ДВОРЕ

Высушенные цветы, травы, стебли злаков, собранные в букеты и искусно оформленные, привносят к квартире дыхание лета.

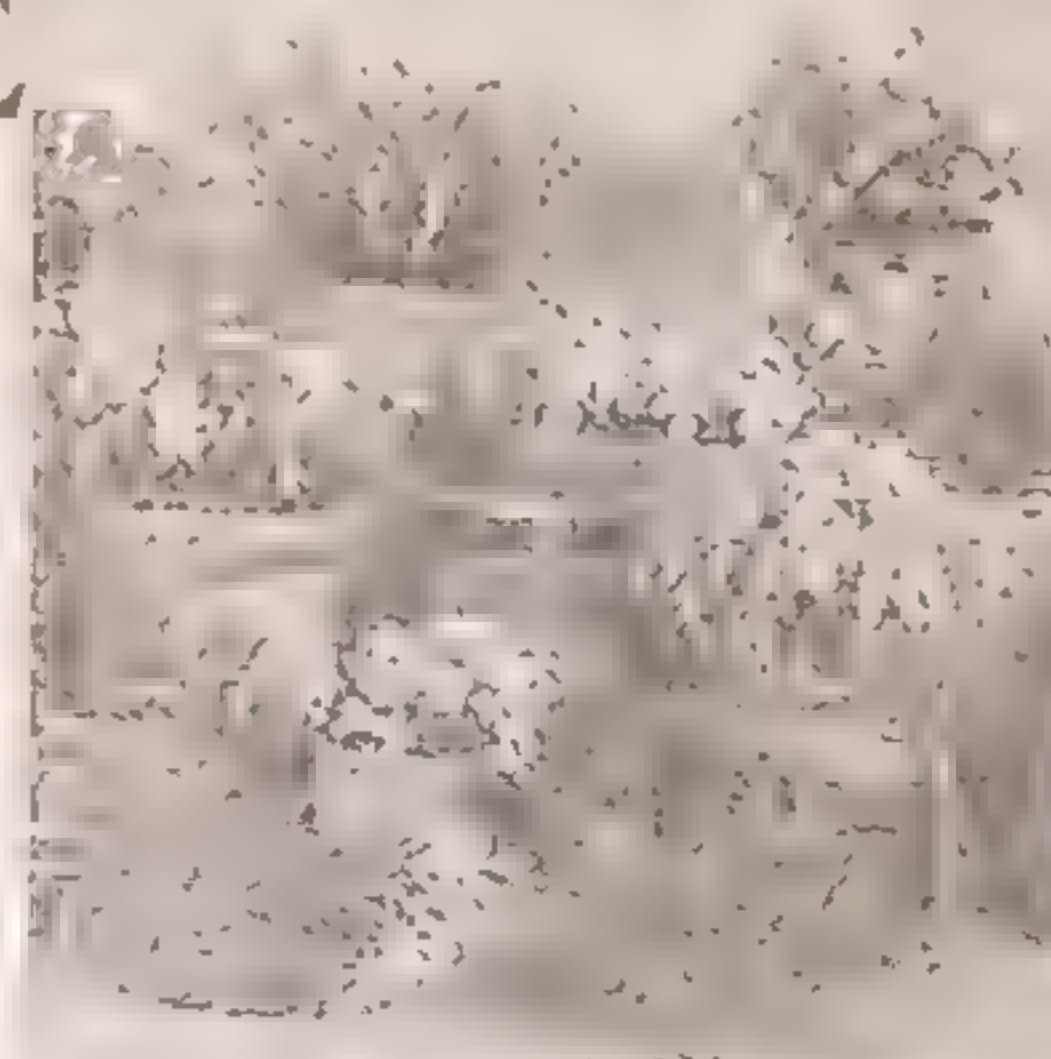
❖ Нежные травки вытянулись из лубяного кузовка. Для этого букета как нельзя лучше подходит веночек из стрелообразных листьев.

❖ Степным ветром веет от букета из ковыля в настенном глиняном кашпо. Розовый цвет бумажного шнура оживляет цветовую гамму композиции.

❖ Композиция различных трав в корзине из лозы.

❖ Камыши, связанные в толстый пучок, великолепно смотрятся в напольной корзине.

❖ Букет полевых трав в плетеной корзиночке перевязан листьями камыша.



БРОШЬ ИЗ КОЖИ

Натуральная кожа - это традиционный материал для изготовления супермодной одежды и предметов нашего быта. В хозяйстве часто остаются лоскутки кожи или старая кожаная одежда, которую жалко выбросить, а применения подходящего нет. Однако из самых мелких отходов кожи можно изготовить оригинальные вещи. Одной из таких вещей может стать объемная брошь, которая способна украсить любой женский наряд. Кожу можно подобрать по цвету одежды, применить всю свою фантазию.

Потребуются следующие инструменты и принадлежности: хорошо отточенные маникюрные ножницы, клей ПВА, проволока нержавеющей диаметром 1 мм для застежки, бокорезы, шило, свеча, пинцет.

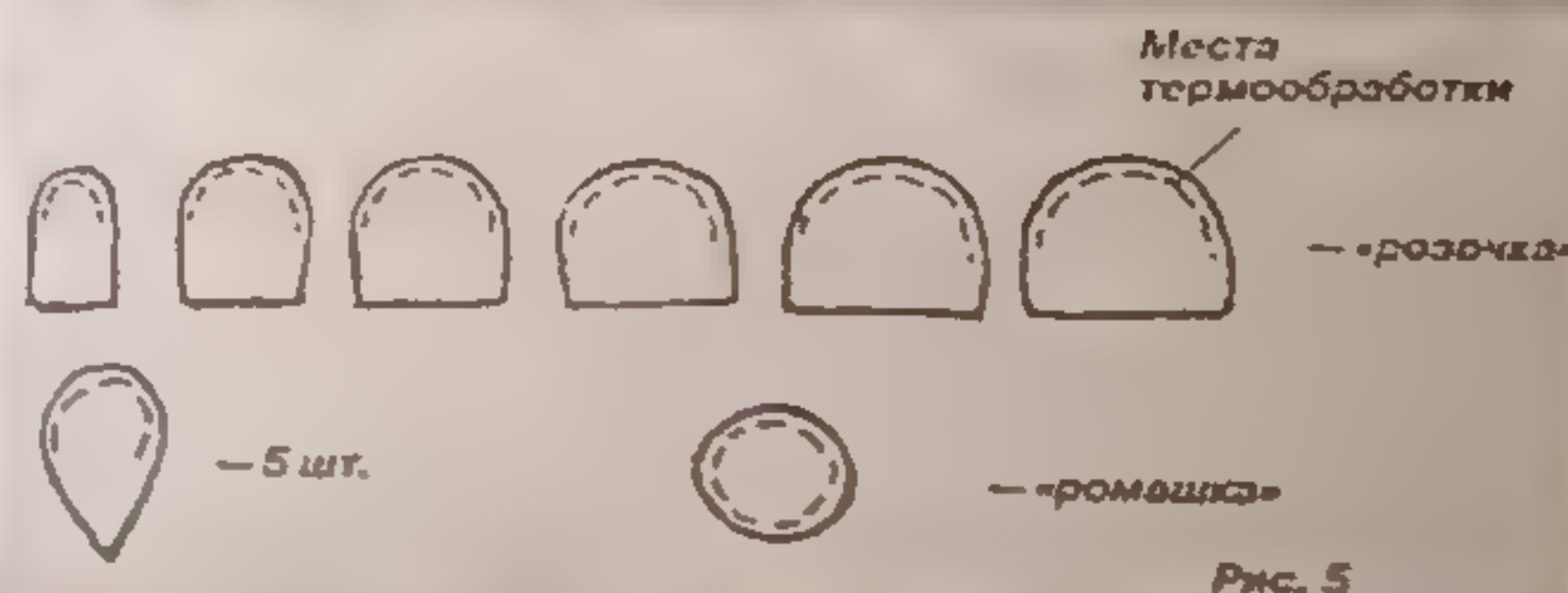
Предварительно следует определиться, как будет крепиться брошь к одежде, с помощью застежки или путем пришивания нитками. В зависимости от этого из наиболее грубого кусочка кожи вырезают два или, соответственно, одно основание. Форма основания - овал (рис. 1). Застежкой может служить и булавка, но ее легко изготовить из проволоки диаметром 1 мм (рис. 2). Сначала, используя стержень шила, следует сделать проволочную петлю. На основании бокорезами выгибается «зигзаг» и формируется крючок, верхний конец обрезается до необходимой длины и затачивается. В одном из оснований шилом прокалываются два отверстия на расстоянии длины застежки. Застежка продевается в отверстия через крючок (рис. 3).

Второе основание приклеивается к первому, фиксируя застежку. Из наиболее выделанных кусочков кожи вырезаются листочки различной величины и формы. На листочках вырезаются зубчики (рис. 4). Листочки приклеиваются к основанию: сначала большие по краю, самые маленькие в середине. Чем больше будет листочков, тем объемнее будет брошь. Их количество должно колебаться в пределах 15-20 шт.

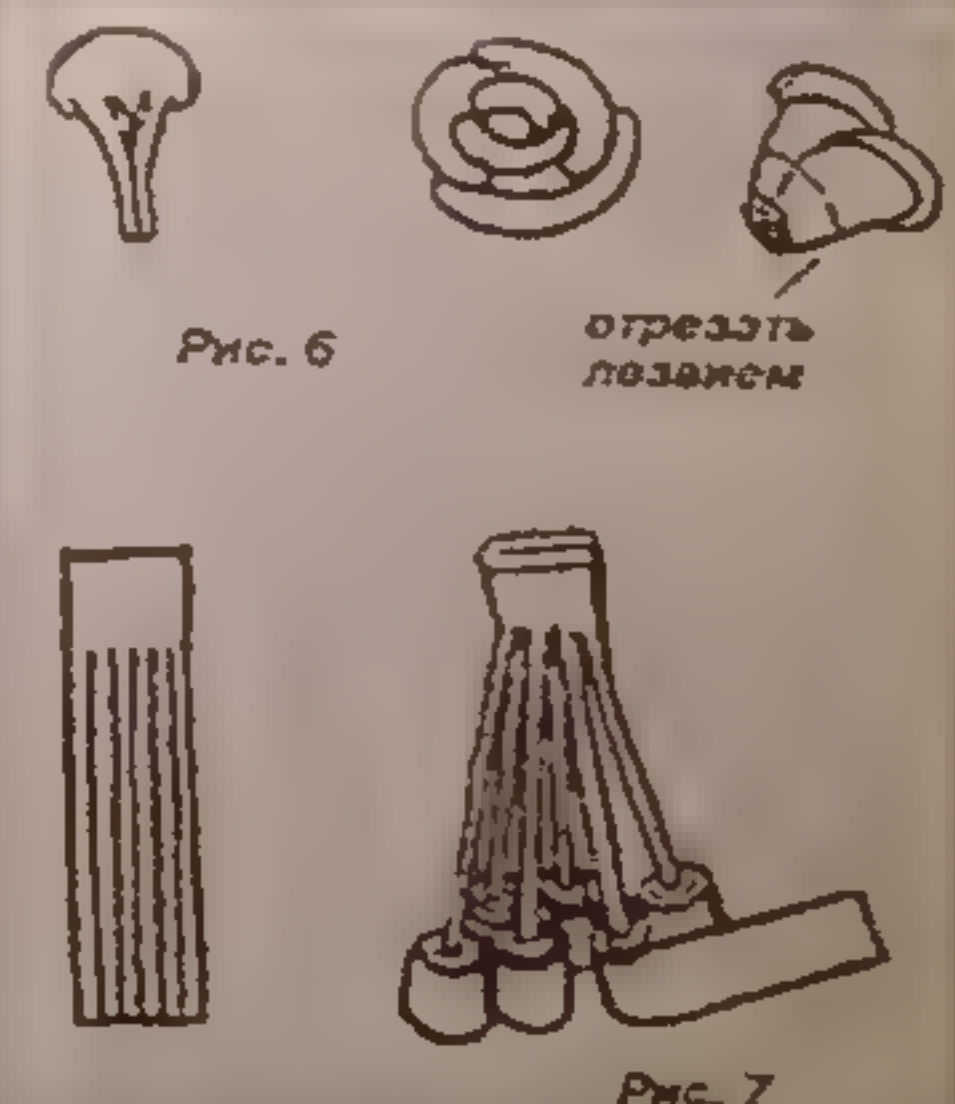
Далее изготавливаются «цветы». Это могут быть элементы в форме «розочки» или «ромашки». Для «цветов» вырезаются 5-6 лепестков (рис. 5) и середина-кружок (для ромашки). При помощи свечи края лепестков и кружок приобретают объем термообработкой краев. Следует помнить, что при сжимании кожи может наступить предел, после которого начинается горение. Поэтому для проведения этой операции следует потренироваться. Над пламенем свечи лепестки следует держать пинцетом и оберегать от ожогов пальцы.

«Розочка» изготавливается так. Самый маленький лепесток со стороны, где не было термообработки, сжимается и склеивается (рис. 6). К нему по кругу приклеиваются другие лепестки от меньшего к большему. После высыхания клея тыльная сторона подрезается лезвием, чтобы увеличить площадь склеивания с основанием. Обычно делается три «цветка», которые плотно друг к другу приклеиваются.

Для создания большого объема можно сде-



лать подвески. Для этого полоску кожи длиной 4-5 см разрезают по 5-6 ниток, на концах которых формируются «шарики» из одинаковых прямоугольных кусочков кожи (рис. 7). Подвеска приклеивается под «цветы». Для объема можно придумать и другие элементы, например, «усики» и прочее. Это дело фантазии.



Геннадий ЖУРКИН.
© «Делаем сами».

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

- Топы из люрекса или атласные маечки под прозрачными шифоновыми блузами идут женщинам только с узкими бедрами. Желательно надевать их с неширокими юбками или брюками.
- Чтобы казаться стройнее, выбирайте такую модель платья, где верх был бы облегающим, талия узкой, а низ расклешенным.
- Нарядный модный жилет из тонкой парчи или расшитый узором (да и вообще жилет) хорош для вечера только с широкими брюками в стиле «Марлен Дитрих».
- Вечернее платье с асимметрично решенной верхней частью экстравагантно само по себе. Но в качестве украшений можно использовать браслет либо клипсы с разноцветными камнями.
- Блузы темных оттенков в отличие от светлых, броских или с крупным рисунком подойдут женщинам с пышной грудью.
- Супердлинный блейзер или блузы могут надеть лишь крупные женщины с полными бедрами. Важно, чтобы он обтягивал только бедра, а не ноги.

© «Мир новостей».

МУСИКИ И ТРУСИКИ

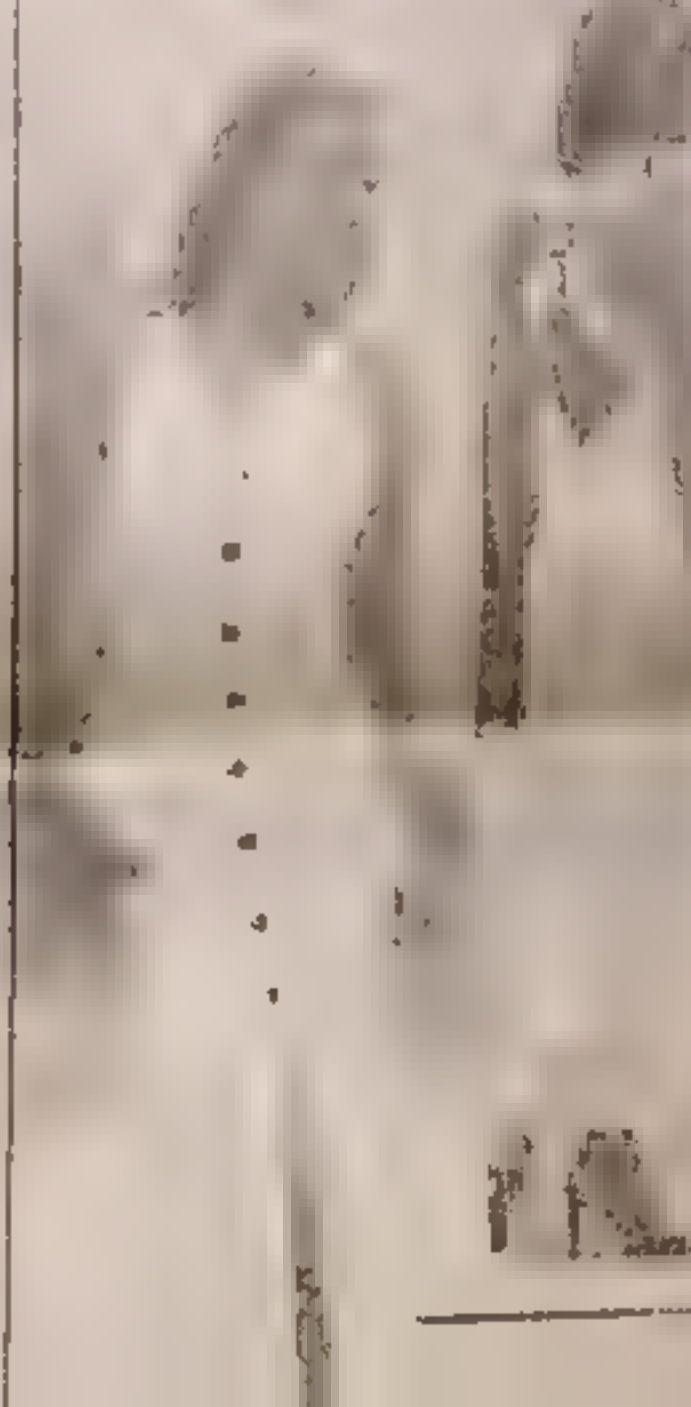
Особенно свободолюбивые личности опрометчиво отказываются от этой самой интимной детали гардероба, мотивируя свое решение тем, что нижнее белье сковывает и раздражает их. Можно лишь посочувствовать таким несчастным. Даже если не брать в расчет медицинские соображения, трусы все же нужны носить.

Образованные специалисты по психическому здоровью человека считают, что душевный комфорт начинается именно с трусов. Главное - подобрать себе те, которые наиболее подходят лично вам. При нынешнем разнообразии белья сделать это не составит труда.

Если «мелкое место» является предметом вашей гордости, смело облачайтесь в трусики-стринг. Эти трусики практически не видны сзади, -



ДЕТЬ?



КОСМЕТИЧКА "ГОТОВАЯ ОДЕЖДА"

Как выбрать свой размер

Когда вы покупаете одежду в магазинах, ее нужно уметь правильно подобрать в соответствии с размером и фигурой. Мы с удовольствием поделимся некоторыми секретами.

Первое, на что нужно обратить внимание, - это ярлык. На маркировке, принятой в России, указывается рост. Теперь давайте выясним, как правильно подобрать одежду, если число на ярлыке не соответствует вашему росту?

Придерживайтесь следующего правила.

Ваш рост должен попасть в диапазон ± 3 см. Примеряя одежду смежных ростов, обратите внимание на длину до линии талии, положение карманов, длину после талии и длину рукавов, а также на положение вытачек на груди и талии и т. д.

Если вы маленького роста (146-152 см), вам очень тяжело подобрать готовую одежду. Готовые изделия для маленьких женщин, как правило, требуют доработки.

Обхват груди - это второе число, указанное на ярлыке. Размер одежды - это обхват груди, деленный на два. Например, обхват груди 88 см соответствует 44-

модную прибавку, следовательно, изменяете имидж данной одежды. Если у вас большая грудь, ее можно зрительно уменьшить грамотной конструкцией изделия, но никак не одеждой меньшего размера.

Обхват бедер - это третья цифра на маркировке.

Однако если речь идет о поясных изделиях (например, трусиках), то на ярлыке стоит единственная цифра - обхват бедер.

Межразмерная разница в обхвате бедер составляет ± 2 см.

По обхвату бедер можно судить, к какой полнотной группе относится ваша фигура. Согласно стандартам выделяют 4 полнотные группы.

Чтобы определить, к какой группе вы относитесь, нужно вычесть из обхвата бедер (с учетом выступа живота) обхват груди. Число, которое получилось, и есть ваша группа.

Разница между обхватом бедер и обхватом груди составляет:
для первой полноты - 4 см,
для второй - 8 см;
для третьей - 12 см;
для четвертой - 16 см.

Одежда для пожилых

В нашей стране не предусмотрен выпуск одежды для пожилых людей, и, следовательно, людям преклонного возраста рекомендуется шить одежду. Это связано с тем,

желез, плечи становятся более покатыми и т. д.

При проектировании одежды массового производства модельеры имеют дело с манекенами или манекенщицами, то есть одежда изготавливается на типовую фигуру.

При проектировании швейных изделий учитывается и возрастная категория женщин.

Младшая возрастная группа - 18-29 лет,

средняя возрастная группа - 30-44 года,

старшая - более 45 лет.

Международная маркировка одежды

Международная маркировка отличается от отечественной.

Для удобства есть принятые обозначения в буквах и номерах, которые необходимо переводить в сантиметры. Номер, указанный на маркировке, может не соответствовать реальному размеру изделия, а из-за большого количества подделок может быть просто ошибкой.

В международной маркировке размеров приняты следующие коды:

Размеры	Код
32-36	XS
36-38	S
38-40	M
40-42	L
42-44	XL

Маркировка, принятая в Европе, отличается от английской

тигенические соображения, трусы все же стоит носить.

Современные специалисты по психическому здоровью человека считают, что душевный комфорт начинается именно с трусов. Главное - подобрать себе те, которые наиболее подходят лично вам. При нынешнем разнообразии белья сделать это не составит труда.

- Если «мелкое место» является предметом вашей гордости, смело облачайтесь в **трусики-стринг**. Эти Т-образные трусики практически не видны сзади, - рассказала о новых веяниях моды директор российского филиала британского салона нижнего белья «Elite Lingere Store» Лада Тернавская. - Под одеждой, даже обтягивающей, они тоже незаметны, что является бесспорным достоинством этой модели. Девушкам они нравятся и тем, что ноги в таких трусиках кажутся длиннее, а талия - тоньше. Кроме того, снимаются эти «веревочки» быстро и легко, в определенных ситуациях можно считать это обстоятельство еще одним плюсом. Есть и другие, более скромные, вариации «стрингов»: «танга», прикрывающие треть ягодиц, и «бразильен», имеющие вырез немного больше обычного. При всех плюсах есть и отрицательный момент - не всем нравится, что эти соблазнительные трусики врезаются между ягодиц.

Если вы не можете позволить себе открытые трусики из-за целлюлита или из-за недостаточно упругих мышц ягодиц, не расстраивайтесь. Купите **шорты - трусы**, полностью закрывающие ягодицы и верхнюю часть бедер. Довольно распространенная разновидность этих трусов - «боксеры», плотно облегающие ноги и успешно утягивающие небольшие излишки. Правда, под брюки шортики не наденешь - края заворачиваются жгутом, а шелковые штанишки чудовищно мнутся.

Тем, кому мало просто прикрыть недостатки фигуры, придется затянуться в корректирующие трусы, у которых в нужных местах (на бедрах, на животе, под ягодицами) имеются вставки повышенной плотности и эластичности. Такое белье поддерживает все, что отвисло, причем как у женщин, так и мужчин. Но не стоит полностью полагаться только на трусы. Для надежности займитесь спортом.

И, наконец, так называемые **слипы**. Эту традиционную прикрывающую большую часть ягодиц модель носили еще наши родители. Мужчины часто называют такие трусы плавками, хотя на пляж в них, конечно, не ходят. Слипы пикантными не назовешь, но тайна порой возбуждает сильнее, чем то, что выставлено напоказ.

Юлия РОМАНОВА.

© «М-Э».

Купальник, вернее, его цвет - легче легкого спосoben «проболтаться» окружающим представителям сильного пола о намерениях своей владелицы. А заодно и о том, что же она из себя представляет.

Согласно проведенным исследованиям в Берлинском Хумбольдском университете, зеленый купальник безапелляционно заявляет о наличии у его «хозяйки» естественного шарма, делая ее девушкой ну просто неотразимой. Красные купальники носят исключительно смелые женщины, зато розовый бикини наденет только девушка, которая любит восхищаться собой.

Это, кстати, еще не все. По мнению ученых, голубой цвет предпочитают одинокие девушки, а те, кто носят темно-синий, склонны к депрессиям. Бикини, которые завязываются по бокам, носят женщины, готовые на что угодно, но не с кем угодно, а черный купальник говорит об эlegantности и уверенности его обладательницы.

К сведению девушек: если хотите завязать «пляжный» разговор, носите купальник с яркими узорами героев мультфильмов. Ученые говорят - обязательно поможет!

Елена ВОРОНИНА.
Дни.Ру.

ЧТО НАДЕТ



90 см, то следует выбирать одежду ближайшего размера в сторону увеличения. (В данном случае 92 см, т. е. 46-й размер.)

Не стремитесь покупать одежду на размер меньше. Женщина, одетая в маленькие вещи, выглядит поплывшей. У окружающих создается впечатление, что вы выросли из платья или брюк.

Исключение составят лишь объемные джемпера и блузоны. Но не надо забывать, что они спроектированы специально с большой прибавкой к груди. Если вы покупаете такой джемпер меньшего размера, вы тем самым уменьшаете

требуемый доработки.
Обхват груди - это второе число, указанное на ярлыке. Размер одежды - это обхват груди, деленный на два. Например, обхват груди 88 см соответствует 44-му размеру и т. д.
Если при измерении вы получили промежуточную величину, например

для первой полноты - 4 см,
для второй - 8 см;
для третьей - 12 см;
для четвертой - 16 см.

Одежда для пожилых

В нашей стране не предусмотрен выпуск одежды для пожилых людей, и, следовательно, людям преклонного возраста рекомендуется шить одежду. Это связано с тем, что в старости увеличивается сутулость, опускается уровень грудных

В международных маркировке размеров приняты следующие коды:

Размеры	Код XS
32-36	
36-38	S
38-40	M
40-42	L
42-44	XL

Маркировка, принятая в Европе, отличается от английской и американской.

© «Сделай сам».

Приведем таблицу соответствия номеров одежды

Юбки, пиджаки, верхняя одежда

Россия	42	44	46	48	50	52	54
США	8	10	12	14	16	18	20
Англия	30	32	34	36	38	40	42
Европа	36	38	40	42	44	46	48

Для сравнения приведем маркировку другого вида одежды этих же стран и региона.

Свитера, блузы

Россия	42	44	46	48	50	52	54	56
США	30	32	34	36	38	40	42	44
Англия	32	34	36	38	40	42	44	46
Европа	38	40	42	44	46	48	50	52

НАЧНИТЕ ЖИЗНЬ С НОВОЙ СТРАНИЦЫ

Сегодня, как и всегда, судьбоносная встреча, платяной шкаф снова вывернут наизнанку, но в нем опять не нашлось единственного и всепобеждающего костюма. Что ж, сегодня в последний раз наденем, что Бог послал. А завтра - начинаем жизнь с новой страницы.

Большинство шкафов и комодов забито барахлом, которое мы больше не носим. Осмотрите внимательно каждую тряпочку и подумайте, заслуживает ли она чести находиться в вашем шкафу. Сложите одежду на кровать, разделив ее на три части - «Да», «Нет» и «Хм...». Выбирая между «Нет» и «Хм...», вспомните старший, похожий на правду, принцип - если вы не пользовались какой-то вещью два года, она вам не нужна.

Не вешайте одежду по плечикам; юбки и брюки - на специальные вешалки. Чередуя короткие и длинные вещи. Оставляйте между ними небольшое пространство, чтобы

Скорее всего, вы эти вещи не достанете никогда, поэтому через несколько месяцев можете отказаться и от них.

Удалите из гардероба:

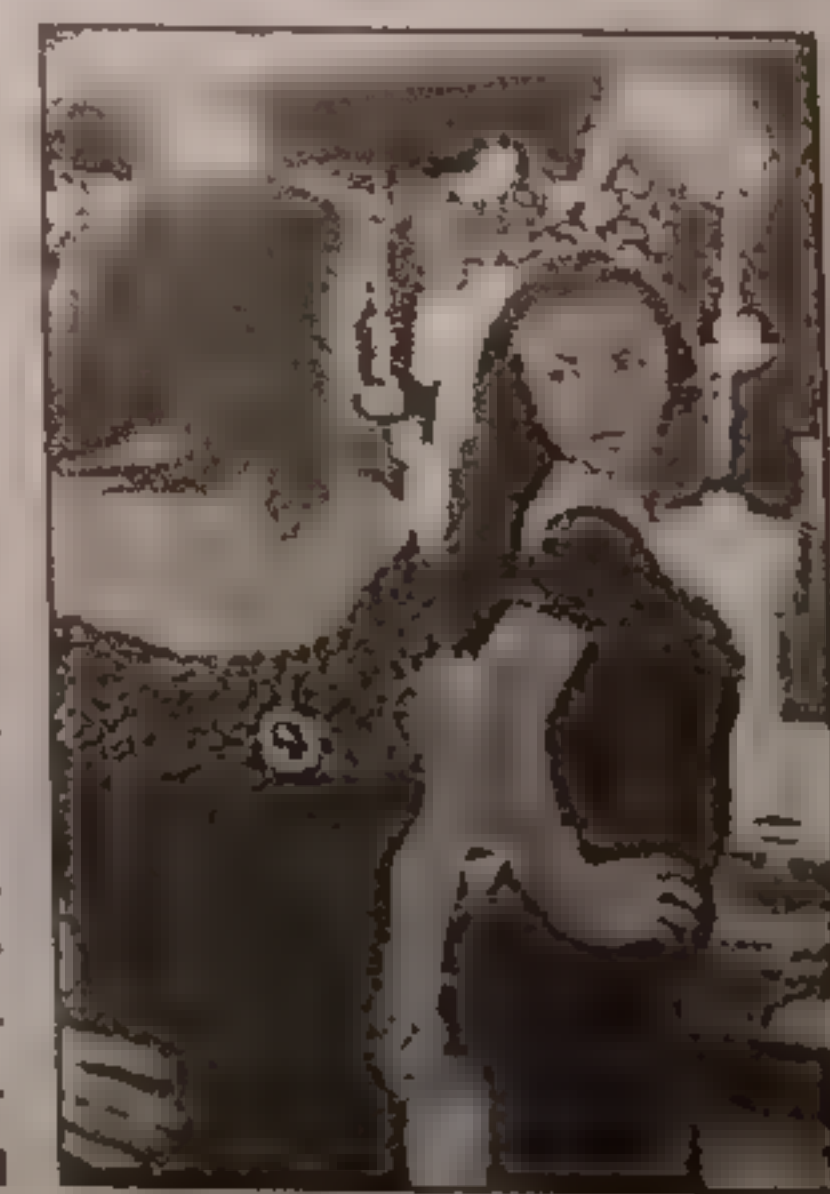
- то, из чего вы выросли;
- то, что вышло из моды;
- то, что не надевали в прошлом году;
- то, что нельзя носить (испорчено, не почищено);
- то, что не по сезону (спрячьте).

Элиту вашего гардероба аккуратно развесьте - каждый костюм на отдельные плечики; юбки и брюки - на специальные вешалки. Чередуя короткие и длинные вещи. Оставляйте между ними небольшое пространство, чтобы

одежда дышала и не мялась. Отдайте в химчистку то, что в этом нуждается.

Оставшееся радостно раздайте бедным родственникам или отнесите в комиссионку. Радостно - потому что избавление от хлама всегда приносит облегчение и придает нам сил жить. Похоже, что старые вещи опутывают нас по рукам и ногам невидимыми нитями. Да и древнее китайское учение фэншуй говорит нам, что завалы ненужного старья в доме мешают циркуляции жизненной энергии ци.

А теперь взгляните на дело своих рук, и вы поймете, чего вам действительно не хватает в гардеробе.



Office.
fashionlook.ru.

СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА

СУП ИЗ КРАПИВЫ

Листья крапивы (100 граммов) мелко нарезать, промыть, варить в подсоленной воде. Добавить жареный лук, муку и варить еще несколько минут. Суп приправляют кислым молоком и яйцом. В суп можно добавить зелень сельдерея, моркови и петрушки.

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ

Крапиву (молодые листья или верхушки стеблей) хорошо промыть, мелко нарезать и вместе с нашинкованным луком истолочь в ступке. Посолить, полить уксусом и растительным маслом, украсить вареным яйцом.

ЗЕЛЕННЫЕ ЩИ ИЗ КРАПИВЫ

Собрать листья молодой крапивы, или верхушки старой, ошпарить (чтобы можно было брать руками, не обжигаясь), перебрать, промыть; залить кипятком и варить 10 минут, затем крапиву откинуть на дуршлаг. Нарезать лук и морковь, поджарить на сковороде: когда овощи почти будут готовы, добавить муку. Сварить картофельную похлебку - до полуготовности (можно положить туда коренья петрушки). В этот суп положить уже приготовленные морковь, лук и крапиву, все вместе варить до мягкости. Затем гущу протереть через сито (желательно не металлическое). Остается подкислить щи по вкусу лимонным соком или лимонной кислотой. Не

забыть посолить. К крапивным щам подается сметана и сваренное яйцо, можно и гренки. На литр жидкости - 1 столовая ложка муки, по 1 штуке кореньев и лука, 2 столовые ложки масла, примерно 700 граммов крапивы.

СОУС ИЗ ЩАВЕЛЯ

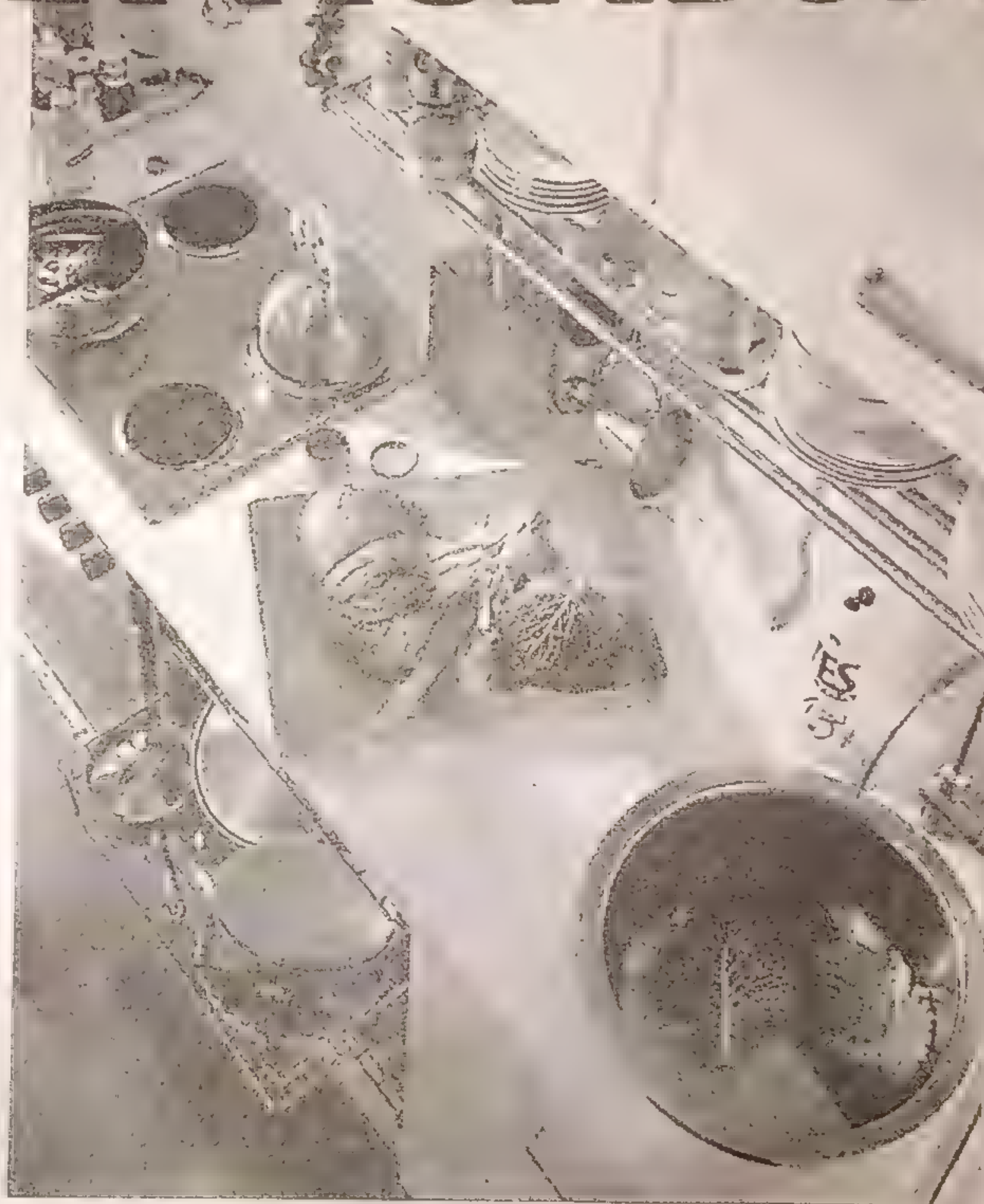
Вымытый щавель мелко изрубить, положить в эмалированную кастрюлю, накрыть крышкой и подогреть. Затем протереть сквозь сито. Отдельно поджарить муку на масле, развести бульоном или водой, всыпать щавель. Добавить сахар, сметану и вскипятить. Соусом полить вареную говядину или котлеты перед подачей на стол. На 3-4 порции требуется 200 граммов щавеля, столовая ложка масла, чайная ложка муки, немного сахара, 2-3 столовые ложки сметаны.

БОТВИНЯ «ВЕСНА»

Ботвинья - разновидность окрошки. Для того, чтобы ее приготовить, молодые листья крапивы (лебеда, щавеля или сныти) слегка отваривают, отжимают, мелко рубят и разводят квасом, добавив столовую ложку тертого хрена, мелко нарезанного зеленого лука, укропа и печеной свеклы. Ботвинью остужают или крошат в нее лед. Подают с отварной рыбой.

ОМЛЕТ С КРАПИВОЙ

Для приготовления одной порции омлета требуется два яйца и 100 граммов листьев крапивы. Яйца разбить и смешать с мелко нарезанными промытыми листьями. Жарить как обычно.



КОКТЕЙЛЬ С КРАПИВНЫМ СОКОМ

Из молодых листьев крапивы в соковыжималке готовят сок. 80 граммов крапивного сока, 160 - морковного и

10 - лимонного смешивают и охлаждают льдом. Коктейль готов. Или 100 граммов сока крапивы смешивают со 120 граммами сока хрена и 60 граммами лукового сока.

Drobner.karelia.ru.

«ЛЕТО»

Так я назвала пирожки, которые делаю летом, когда на огороде много разной зелени. Набираю шпинат, щавель, кинзу, укроп, петрушку, зеленый лук... Заправляю растительным маслом, подсаливаю.

Нужно добавить немного кислоты - развести лимонную или бросить зерна граната. Зелень, конечно, сначала надо очень тщательно вымыть, дать воде стечь и мелко нашинковать. Делаю тесто, как для пельменей, раскатываю в тонкий пласт, смазываю, его растительным маслом, кладу начинку, пирог аккуратно защипываю и жарю на сковороде с толстым дном под крышкой, на медленном огне.

© "Настя"

ПОРА ВАРИТЬ ВАРЕНЬЕ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Соберите 400 (четыреста) цветков одуванчика. Тщательно промойте их, замочите на сутки. Потом слейте воду, еще раз промойте цветки и смешайте с двумя лимонами, нарезанными вместе с цедрой. Если нет лимона, положите чайную ложку лимонной кислоты. Смесь опустите в 0,5 литра кипящей воды, кипятите 15 минут. Полученный взвар остудите, процедите. Добавьте килограмм сахара и варите, пока варенье не станет напоминать мед.

ИЗ РЕВЕНЯ

На 1 кг ревеня потребуется 1,5 кг сахарного песка. Черешки ревеня, нарезанные кусочками, пересыпают приблизительно по 10-виной нужного количества сахара и выдерживают 8-10 часов, чтобы ревень выделил сок и сахар растворился. Сироп сливают, варят на огне, добавляют

МЮСЛИ — ЗАМОРСКАЯ КАШКА?

...ское). Остается подкислить щи по вкусу лимонным соком или лимонной кислотой. Не

...и 100 граммов листьев крапивы. Яйца разбить и смешать с мелко нарезанными промытыми листьями. Жарить как обычно.

С КРАПИВНЫМ СОКОМ
Из молодых листьев крапивы в соковыжималке приготовить сок. 80 граммов крапивного сока, 160 - морковного и

охлаждают льдом. Коктейль готов. Или 100 граммов сока крапивы смешивают со 120 граммами сока хрена и 60 граммами лукового сока.
Drobner.karelia.ru

ИЗ РЕВЕНЯ

На 1 кг ревеня потребуется 1,5 кг сахарного песка. Черешки ревеня, нарезанные кусочками, перемешивают приблизительно половиной нужного количества сахара и выдерживают 8-10 часов, чтобы ревеня выделил сок и сахар растаял. Сироп сливают и ставят на огонь, доводят варенье до кипения и при постоянном помешивании добавляют в него остальную часть сахара. Когда сироп снова закипит, кладут в него кусочки ревеня, доводят варенье до кипения, снимают с огня и дают час постоять. Затем опять кипятят на медленном огне 5 минут, сразу же разливают в стеклянные прокипяченные или ошпаренные банки, тут же их закатывают и переворачивают крышками вниз.

МЮСЛИ – ЗАМОРСКАЯ КАШКА?

Несколько лет назад на прилавках магазинов появились коробки с загадочной надписью - «мюсли». Давайте попробуем разобраться, что же это за продукт, и как его правильно есть.

В переводе «мюсли» означает «кашка». Но кашка эта не простая: она сочетает разнообразные компоненты, что заведомо повышает ее питательные свойства.

В состав мюсли входят зерна или хлопья пшеницы, ржи, овса, ячменя, а также отруби - остатки оболочек зерна после помола. Хлопья и зерна, а особенно отруби, богаты клетчаткой, пищевыми волокнами, которые стимулируют работу кишечника, помогают вывести из организма вредные вещества. Использование в мюсли цельного зерна позволяет организму содержащимися в нем витаминами группы В и минеральными веществами, а зародыши пшеницы - хороший источник витамина Е.

Кроме того, мюсли включают сухофрукты, орехи, мед, шоколад. Фруктовый компонент обогащает этот продукт растительными пигментами, пектином, калием и другими минеральными веществами, например, изюм - железом.

Сочетание злаковых культур и орехов позволяет организму усваивать имеющиеся в их белках аминокислоты лучше, чем при раздельном приеме этих продуктов. Орехи также содержат незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, которые человеческий организм не в состоянии вырабатывать сам.

Мюсли богаты белками, жирами, витаминами, минеральными веществами, аминокислотами. Но пищевая ценность этого продукта зависит от входящих компонентов и их соотношения.

Мюсли относятся к продуктам быстрого приготовления. Их можно залить молоком, кефиром, йогуртом - и через пару минут вкусный и полезный завтрак готов. Но - завтрак только для взрослого человека. Для вашего малыша такой завтрак на скорую руку непригоден.

Дело в том, что заморская «кашка» содержит компоненты (отруби, цельные зерна), которые тяжело усваиваются желудком маленького ребенка, а кусочки сухофруктов и орехи опасны для малыша, не умеющего жевать. Поэтому специалисты Института питания РАМН не советуют вводить этот продукт в рацион детей младше трех лет, а детям дошкольного возраста его не рекомендуют давать без тепловой обработки.

Поэтому если вы решили покормить малолетнего гурмана такой «кашкой» - перед кормлением мюсли следует залить кипящим молоком или водой или проварить несколько минут. От такой обработки продукт не потеряет своих ценных свойств и станет пригодным для питания малыша.

Поэтому если вы решили покормить малолетнего гурмана такой «кашкой» - перед кормлением мюсли следует залить кипящим молоком или водой или проварить несколько минут. От такой обработки продукт не потеряет своих ценных свойств и станет пригодным для питания малыша.

ЗАГОТОВКА ДЛЯ ЗЕЛЕННЫХ БОРЩЕЙ

500 г щавеля, 500 г зеленого лука, 200 г укропа, 75-100 г соли.

Свежие листья щавеля перебрать, вымыть и измельчить. У зеленого лука обрезать корни, тщательно вымыть лук и нарезать кусочками длиной 1-2 см. Молодой укроп перебрать, вымыть и мелко нарезать. Все компоненты смешать и тщательно протереть с солью, чтобы выделился сок, затем плотно уложить в банки. Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки - 20 минут, литровые - 25 минут. Перед употреблением зелень промыть в проточной воде для удаления излишков соли.

Larka.net

Детям до трех лет можно предложить каши типа мюсли, выпускаемые специально для детского питания. Их состав отвечает физиологическим потребностям организма малыша. Кроме того, они не только обогатят рацион ребенка питательными веществами, но и «научат» его жевать. Такие каши следует вводить в меню детей не ранее 1,5 года.

Анна КОЛОСОВА.



МЕНЮ ИЗ ДВУХ БЛЮД НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

297

Говядина тушеная

1 кг говядины, вкусовые корни, жир для жарения, соль, молотый перец, лук.

Промытую говядину натереть перцем и солью, положить в жаровню и зажарить в духовке до образования коричневой корочки. Влить бульон или воду, добавить морковь, петрушку, лук, сельдерей. Мясо смазать сметаной, вновь поставить в духовку и тушить под крышкой до готовности. Готовое мясо нарезать ломтиками, разложить их на блюде,

гарнировать вареными или маринованными овощами. Подавать с отварным картофелем.

Слоеный пирог из ржаного хлеба с творогом

500 г творога, 300 г подового хлеба, 50 г масла, 100 г сахара, 1 стакан яблочного пюре, молотая корица или цедра лимона, 200 г сливок.

Черствый хлеб натереть на терке, обжарить в растопленном масле, добавить сахар, корицу.

Творог заправить сахаром или медом, взбитыми сливками, тер-

той цедрой лимона. В стеклянную посуду слоями положить хлеб, яблочное пюре, снова хлеб, затем творог и т.д. Украсить взбитыми сливками.

298

Фаршированные помидоры

300 г мясного фарша, 4 ст.ложки вареного риса или овсяных хлопьев, 2 яичных желтка, лук и чеснок, соль, молотый перец, 8 помидоров, 2 ст.ложки масла, 2 ст.ложки сметаны.

Из мясного фарша и других компонентов приготовить начинку.

Из твердых помидоров вынуть сердцевину, наполнить углубления начинкой, сверху положить по кусочку масла или маргарина. В огнеупорную стеклянную форму, смазанную маслом, положить вынутую из помидоров мякоть и фаршированные помидоры поставить в духовку или на огонь, закрыть крышкой и тушить на слабом огне. В конце тушения в сок из помидоров добавить сметану, прогреть. Подавать в той же посуде, в которой готовили. На гарнир подать отварной картофель.

Мусс из кефира

0,5 л кефира, 3 яйца, 150 г сахара, щепотка ванилина, 1 апельсин, 20 г желатина.

Желатин залить холодной водой. Желтки растереть с сахаром, добавить ванилин (или тертую цедру), смешать с кефиром. Отдельно взбить белки. Желатин растворить на водяной бане, соединить с кефиром, белками. Массу разлить в формочки или в стеклянные вазочки и дать застыть. Подавать с засахаренными ломтиками апельсина или лимона (фруктовым соусом, соком).

ЭТОТ РЕЦЕПТ
Я ГОРДО
ИМЕНУЮ
СОБСТВЕННЫМ
ИЗОБРЕТЕНИЕМ.



Исходные продукты: свининка от места, из которого делают котлеты без косточки, жирок срезать; какой-нибудь фарш (рыбной, луковый, из зелени). Мясо режем на кусочки толщиной, чуть толще пальца. Обжариваем эти самые кусочки до плоского и очень тонкого состояния.

Далее делаем маринад: на 150 мл. растительного масла 50 мл водки (или рома, или виски, или джина), травки-специи, начиная от лаврушки и перца, мина майоран и базилик, заканчивая анисом, ванилью, корицей

Мясная и рыбная сырые начинки состоят из мясного или рыбного фарша луком, перцем, солью, а иногда и с добавлением яиц, хлебного мякиша и зелени.

МЫ ВСЕ ПЕРЕПУТАЛИ

Такие сырые фарши и начинки используются либо совершенно самостоятельно для котлет, биточков, крокетов, либо для пельменей. Первые три обжариваются. Последние отвариваются.

Все эти названия (котлеты, биточки, крокеты) связаны исключительно с формой изделия, а вовсе не с особенностями приготовления или вкуса. Но эти названия - часто гипнотизируют неискущенного потребителя, которому кажется, что в них-то и заключается

Панировать - значит обваливать в муке или в сухарях, в желтке или во взбитом белке яйца, а затем опять в сухарях. Можно как угодно. Но чем больше, чем многократнее, тем лучше.

так. Все дело в тщательном приготовлении сырого фарша. Выберите из мяса жилки и фасции, хорошо, тщательно дважды проверните его, перемешайте. Добавьте лук, перец, яйцо, хлеб, вновь промните да еще дайте выстоять час на холоде (но не на морозе) - и фарш будет нежен, как бархат. Тогда можете либо панировать его, либо завертывать в тестяную мантию.

Запанируйте плоские овальные или продолговатые куски фарша разной величины - **выйдут котлеты.**

Сделайте круглые плоские кружочки равной толщины и диаметра - **будут битки, биточки.**

Превратите фарш смоченными в холодной воде руками

в длинненькие колбаски - **назовут их люля-кебабом**, а сформуete шарики величиной от яблока до грецкого ореха, **получатся крокеты.**

МЯСО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

Все эти формы можно делать не только из мяса и рыбы, но и из круп, из картофеля и других овощей - моркови, брюквы, репы, редьки, гороха. Но только крупы должны быть уже вареными, стать кашами, а картофель и другие овощи превратиться в пюре, то есть быть сваренными, а затем растертыми, истолченным и сдобренными молоком, маслом, яйцами. С кашами и пюре можно смешивать мясные и рыбные сырые фарши, и эти комбинированные фарши панировать и обжаривать, как и сырые.

Все сырые, полусырые и полуваренные фарши нуждаются в последующем отваривании или обжаривании, но уже в составе готовых изделий: пельменей, котлет, биточков, крокетов. Комбинирование продуктов возможно не только в составе одного какого-либо фарша - рыбного, мясного, грибного или овощного, но и вполне допустима комбина-



ция двух или более видов фаршей. При этом, однако, прибегают не к обычному перемешиванию всех компонентов в общий конгломерат, а к наслаиванию или переслаиванию одного вида фарша другим. Этот прием чаще всего используют и в общественной и домашней кухне для приготовления запеканок.

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ТОНКОСТЕЙ

Их готовят в глубоком противне, который смазывают маслом или салом, а затем наполняют разными начинками - овощными, мясными, рыбными, грибными. Нижний и верхний слои запеканок всегда картофельные, или из лапши, или из иного крахмалистого «материала», в середине также овощной, но не крахмалистый - луковый, капустный, между ними - рыбный, грибной или мясной.

Сверху запеканки всегда смазываются яйцом, чтобы герметизировать все блюдо и тем самым ускорить его готовность в пределах 10-16 минут при условии, что все фарши или пюре, использованные в данной запеканке, уже предварительно сварены.

Принцип создания запеканок применяется и для приготовления

Мясо режем на кусочки оптимальной толщины, чуть толще пальца. Отбиваем эти самые кусочки до плоского и очень тонкого состояния.

Далее делаем маринад: на 150 мл. растительного масла 50 мл водки (или рома, или виски, или джина), травы-специи, начиная от лаврушки и перца, минтая майоран и базилик, и заканчивая анисом, ванилью, корицей (последняя особенно хороша).

Мясо маринуем ночь. Утром вынимаем мясо из маринада, готовим начинку. Берем первый кусочек мяса и заворачиваем в него начинку как в рулетик, потом обмазываем этот рулетик начинкой и обворачиваем следующим куском. Действуем по принципу строения белокочанной капусты. На каком-то шаге площади куска мяса будет мало для того, чтобы полностью обернуть сооружение. Не отчаиваемся, просто используем два куска. «Лепить сооружение» надо последовательно, пытаясь прикрыть следующим кусочком мяса вновь образовавшиеся швы и тем самым добиваясь симметрии.

В идеале «кочан» надо завернуть в салютную сеточку или, например, от филе индейки. Можно и так обойтись. Перекладываем все в смазанную маслом емкость (если есть тенденция к разваливанию, тогда перевязываем нитками), выливаем маринад, а сам кусок обмазываем чем-нибудь (сливками, горчицей, медом...). Печем до готовности в нежаркой духовке и не забываем поливать. Резать лучше когда блюдо чуть подостыло, хотя до сего момента кушанье, как правило, не доживает!

Str.ru.



299

Лук-порей с клецками

1 кг лука-порея, 700 г отварного картофеля, 1 стакан муки, 1 ст. ложка картофельного крахмала, соль, мускатный орех, 1-2 яйца, 100 г копченого мяса, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка измельченной зелени.

Лук-порей промыть, нарезать кусками по 3-4 см и тушить в небольшом количестве воды или бульона. Затем долить бульон (чтобы порей был покрыт полностью) и поверх порея положить заранее подготовленные клецки. Вареный картофель протереть через сито, соединить с

для котлет, биточков, крокетов, либо для пельменей. Первые три обжариваются. Последние отвариваются.

Все эти названия (котлеты, биточки, крокеты) связаны исключительно с формой изделия, а вовсе не с особенностями приготовления или вкуса. Но эти названия - часто гипнотизируют неискушенного потребителя, которому кажется, что в них-то и заключается весь кулинарный смысл. Это не

морозе) - и фарш будет нежен, как бархат. Тогда можете либо панировать его, либо завернуть в тестяную мантию.

Запанируйте плоские овальные или продолговатые куски фарша разной величины - **выйдут котлеты.**

Сделайте круглые плоские кружочки равной толщины и диаметра - **будут битки, биточки.**

Превратите фарш смоченными в холодной воде руками

фарши, и эти комбинированные фарши панировать и обжаривать, как и сырые.

Все сырые, полусырые и полуваренные фарши нуждаются в последующем отваривании или обжаривании, но уже в составе готовых изделий: пельменей, котлет, биточков, крокетов. Комбинирование продуктов возможно не только в составе одного какого-либо фарша - рыбного, мясного, грибного или овощного, но и вполне допустима комбина-

крахмалистый - луковый, капустный, между ними - рыбный, грибной или мясной.

Сверху запеканки всегда смазываются яйцом, чтобы герметизировать все блюдо и тем самым ускорить его готовность в пределах 10-16 минут при условии, что все фарши или пюре, использованные в данной запеканке, уже предварительно сварены.

Принцип создания запеканок применяется и для приготовления многих блюд, внешне как будто далеких от них: зраз, котлет, состоящих из фарша-ядра, в котором могут быть рубленые яйца, лук, мясо, рыба, капуста, и фарша-оболочки (мясной, рыбной, картофельной), «картофельных поросят» (кусочков мяса, обернутых картофельным пюре), кюфты (фрикаделек, состоящих из овощей или фруктового ядра, например сливы, обернутой смешанным фаршем из риса и мяса).

Cook.dp.ua.



Сверху запеканки всегда смазываются яйцом, чтобы герметизировать все блюдо и тем самым ускорить его готовность в пределах 10-16 минут.

мукой, взбитым яйцом, солью, тертым мускатным орехом и на доске раскатать в пласт толщиной 0,5 см, смазать пласт яйцом, затем молотым копченым мясом, туго свернуть рулетом и нарезать кусочками.

Посуду с луком-пореем и клецками закрыть крышкой и тушить все на слабом огне до готовности, затем добавить масло и зелень.

Подать к блюду десертные ложки.

Запеканка из овсяных хлопьев

150 г овсяных хлопьев, 0,5 л молока, 100 г масла или маргарина, 100 г сахара, 3 ст. ложки какао, 3 яйца, ядра орехов

или тыквенные семечки, щепотка ванилина.

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья. Масло, сахар, яичные желтки взбить, добавить какао, рубленые орехи или семечки. Последней добавить кашу из хлопьев. Яичные белки взбить в густую пену, осторожно ввести в массу, выложить все в смазанную жиром форму и запекать в духовке 30 мин. Подавать с фруктовым или ягодным соусом.

300

Жаркое из баранины

2 кг бараньей ножки или почечная часть, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 чеснок,

соль, молотый перец, лавровый лист, 1 ст. ложка жира.

Кусок баранины натереть солью, перцем, проколоть в нескольких местах острым ножом и в отверстия поместить дольки чеснока. Приготовленный кусок положить на разогретую жиром сковороду и обжарить со всех сторон до образования коричневой корочки. Добавить кипятка, лук, корень петрушки, лавровый лист и жарить до готовности, постоянно доливая жидкость. Подавать с отварным картофелем и кисло-сладкой капустой.

Капуста кисло-сладкая

1 кг свежей капусты, 4 ст. ложки жира или растительного масла, тмин, соль,

лимонная кислота или уксус, сахар.

Очищенный твердый кочан свежей капусты нарезать небольшими кусочками, опустить в котелок с горячим жиром, обжарить, добавить горячую воду или разбавленный водой сочок из-под жаркого, тмин, соль, сахар и тушить под крышкой до готовности. Затем добавить разведенную по вкусу лимонную кислоту или уксус. Капусту надо тушить так, чтобы в ней не оставалось лишней жидкости. При желании в капусту можно добавить сметану

Суп из тыквы и клюквы

1 л воды, 0,5 стакана клюквы, 1 стакан тертой тыквы, сахар по вкусу, 1 ст. ложка

ВОТ ТАКИЕ ПИРОГИ

ЛЮБИМОЕ МНОГОМНОГО ПИРОГ

1 стакан муки, 1 ч.л. разрыхлителя, 100 г творога, 4 ст.л. молока, 4 ст.л. растительного масла, 400 г лука, 50-80 г копченой грудинки, 1 ст.л. сливочного масла, 4 яблока, 1 стакан сметаны, 3 яйца, 100 г тертого сыра, соль и перец по вкусу.

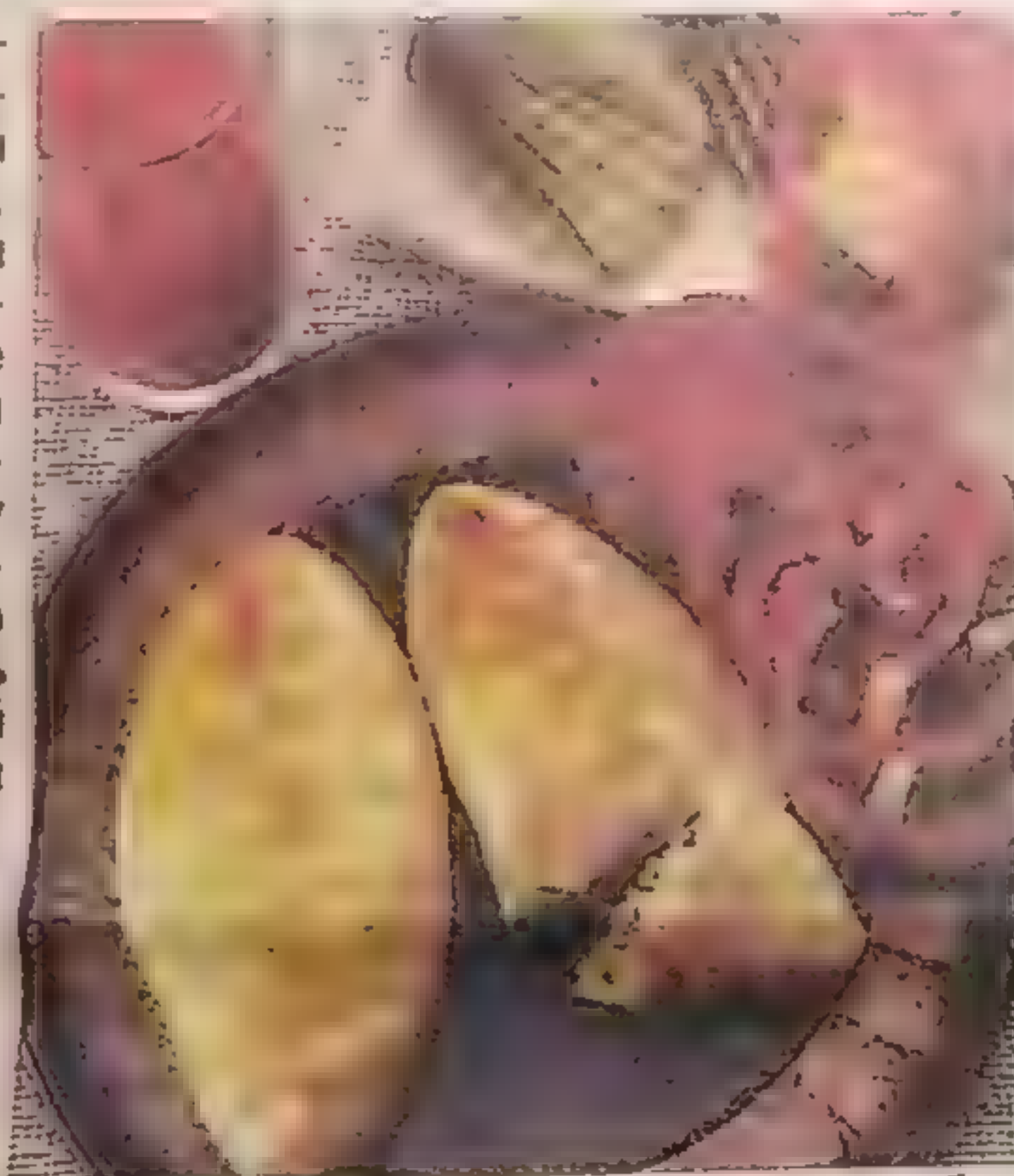
Свежепросеянную муку смешать с разрыхлителем (можно использовать гашеную уксусом соду) и солью. Добавить растительное масло, молоко и протертый сквозь сито творог. Все хорошо перемешать и поставить в холодильник примерно на полчаса. Грудинку нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить. Лук нарезать кружочками и обжарить на сливочном масле. Яблоки очистить от кожицы и серединок и нарезать тонкими ломтиками. Смешать их с подготовленным тестом, луком, сметаной, яйцом и тертым сыром. Подготовленное тесто раскатать в пласт нужной величины и толщины. Переложить его в глубокую сковороду или форму, смазанную маслом, чтобы оно закрывало дно и стенки формы. Поверхность теста слегка посыпать манной крупой, выложить начинку и поверх нее подготовленную грудинку. Края пирога слегка поднять на начинку и красиво защипить. Выпекать пирог в умеренно нагретой духовке около часа.

СЛОЕННЫЙ ПИРОГ С БРЫНЗОЙ

На 300 г готового слоеного теста: 120 г брынзы, 2 яйца, 20 г сливочного масла.

лука, перец, соль, 2 листика лаврового листа. Тесто: 150 г маргарина, 150-200 г забродившего (можно свежего) кефира, 1 яйцо, 2 ст.л. майонеза, 2 ст.л. сметаны, 100 г раст.масла, 1/2 ч.л. соли, 1/2 ч.л. соды, погасить уксусом, мука (сколько войдет)

Приготовить тесто: растопить маргарин, залить в него кефир, вбить яйцо и добавить остальные компоненты (кроме муки). Все размешать, добавить муку и вымешивать до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам. Тесто получается жирным, его нужно положить в морозильник и заняться начинкой. Для начинки: нарезать мясо (можно с небольшими косточками и хрящиками), картофель и лук, добавить



специи. Как только начинка будет готова, достать тесто из морозильника. Разделить его на две части (примерно один к двум). Ту часть, которая побольше, раскатать и уложить в глубокую сковороду так, что-

Если худеть, то только с помощью врачей

"Закрываю глаза и осторожно ступаю на весы. А сердце бьется, бьется, как будто передо мной эшафот. Глаз не открыть - веки каменные. Наконец заставляю себя взглянуть на стрелку... Нет! Этого не может быть! Я извела себя диетами и физическими нагрузками, на неделе отказалась от двух походов в ресторан, дабы избежать соблазна съесть пару лишних калорий. А эта вредная стрелка как будто законсервировалась! Ни грамма мне не уступила..."

Подобные маленькие трагедии постоянно разыгрываются в сознании чуть ли не каждой второй женщины. Мы готовы пожертвовать практически всем, чтобы вновь стать стройной и привлекательной. Однако не стоит забывать, что большое влияние на здоровье и внешний вид женщины оказывают происходящие в ее организме внутренние процессы. Мы изнуряем себя жесткими диетами, а в результате вместо снижения веса получаем усталость, переутомление и депрессию, связанные с банальным недостатком питательных веществ. Зачастую это приводит к еще большему весу, чем было.

В вопросе похудения очень важно понять причины появления лишнего веса и устранить их.

Врачи медицинского центра "ВИТА" помогут вам переключиться из состояния "накопления" жира в состояние



До - 92 кг



После - 62 кг

сжигания, т.е. предрасположить сам организм к похудению. Это стало возможным благодаря оригинальному сочетанию особой психотерапии и рефлексотерапии.

Достаточно одного сеанса акупунктурного программирования (метод известного петербургского врача-психотерапевта С.П. Семенова) - и вы начнете планомерно худеть (спокойно соблюдая правила программы) вплоть до нормального веса.

Вы станете более здоровой, привлекательной, активной, жизнерадостной!

Программы по поводу излишнего веса имеют названия популярных танцев "Танго", "Фокстрот", "Вальс". При выборе подходящей программы учитываются пол, возраст, количество лишних килограммов и индивидуальные особенности организма.

Милые дамы! Приглашаем на "Танго" и на "Вальс"?

Медцентр С.П.Семенова "Вита" (г.Санкт-Петербург) находится по адресу: Н.Новгород, ул.Ильинская, 61, тел. (8312) 34-14-34, студ.пол-ка, 2 этаж, с 9.00 до 18.00, перерыв с 13.00 до 14.00, справка тел. 001 www.medinform.nnov.ru Адрес в С.-Петербурге: Искровский пр., 10, тел. (812) 587-16-55 www.mcVita.spb.ru

НАДОЖИНСЫ С ЦУККИНИ И ПОРЕЕМ (очень вкусные!!!)

1 ст.л. оливкового масла, 1 средний лук (350 г), порезать на кольца, 3 маленьких цуккини (270 г), натереть, 2 зубочка чеснока, подавить, 2 чашки муки, 2 ч. л. карри-

порошка (можно заменить хмели-сунели), 1 ч. л. кориандра (или какой другой петрушки), 100 г масла слив., порезать на кусочки мелкие, 1/2 чашки (60 г) тертого сыра, 2 яйца, 1 чашка (250 мл) простокваши, 2 ст.л оливкового масла.

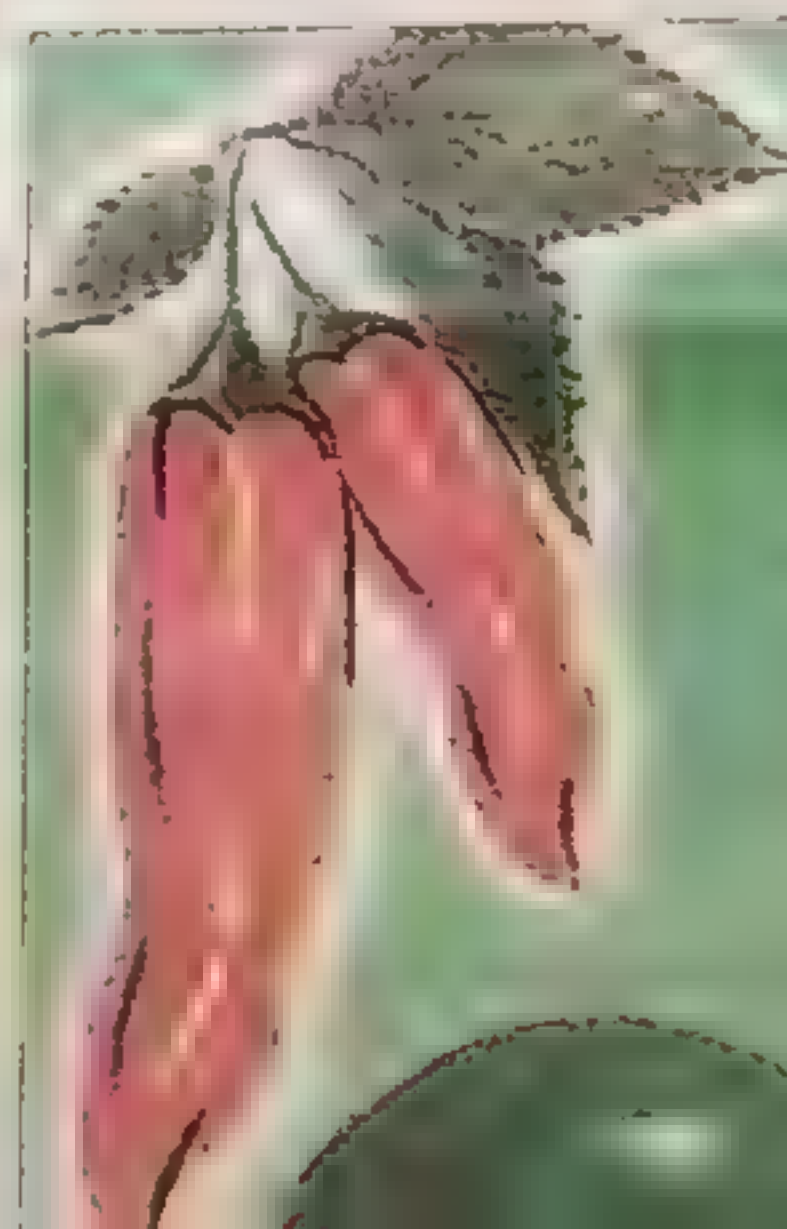
Обжарить лук, цуккини и чеснок с 1 ст.л. масла оливкового - до тех пор, пока лук не станет мягким.

Остудить. Если есть лишняя жидкость - слить!

Муку со специями смешать, туда же положить масло порезанное, вложить смесь овощную жареную, яйца, простоквашу, 2 ст.л масла оливкового. Разложить по формочкам и посыпать смесью из: 3/4 чашки (90 г) сыра тертого, 1 ч.л. крупно помолотого черного перца, 1 ч.л. соли.

Выпекать 20 минут при 180-190°.

Corum.ru.



ПЕРЦА КРАСНОГО СТРУЧОК - ИЛИ САМ ДОБАВИТЬ ПЕРЦОК

Что такое женская красота? Ноги, фигура, лицо и... волосы. Да-да, обязательно волосы! Они - гарантия привлекательности и индивидуальности женщины. Впрочем, мужчины, заботящиеся о своем имидже и карьере, придают волосам не меньшее значение. Специально для дам и их кавалеров со-

Впервые репейное масло и экстракт красного перца сочетаются в фитопрепарате от компании «Фитотехнология». В этот препарат ученые-медики добавили эфирные масла шалфея и чайного дерева - антисептиков, улучшающих кровообращение и нормализующих обменные процессы. В составе

поднять на начинку и красиво зашить. Выпекать пирог в умеренно нагретой духовке около часа.

СЛОЕННЫЙ ПИРОГ С БРЫНЗОЙ

На 300 г готового слоеного теста: 120 г брынзы, 2 яйца, 20 г сливочного масла.

Раскатать тонкую полоску теста длиной 30 см и шириной 15 см, положить начинку, свернуть тесто с начинкой в трубочку (по длине), затем пирог завернуть спиралью. Смазать сверху сырым яйцом, положить на смазанный маслом противень и испечь до готовности. Начинка готовится очень просто: натертая на терке брынза смешивается с сырым яйцом.

3-4 яйца, 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 2 яблока, изюм и грецкие орехи (необязательно).

Порезать яблоки тонкими дольками и разбросать равномерно по форме, сверху разбросать изюм и орехи. Оставшиеся продукты взбить миксером и залить в форму. Выпекать на среднем огне 15 - 20 мин. до корочки.

Начинка: 200 г говядины и 200 г баранины с жирком, 200 г

картофельного крахмала, корица, гвоздика, щепотка ванилина или цедры лимона.

Из клюквы выжать сок. Мезгу залить водой, проварить, процедить, в отвар добавить пряности, сахар, тертую тыкву и варить до готовности. Загустить жидкость картофельным крахмалом, разведенным холодной водой. Все прогреть, смешать с выжатым клюквенным соком.

При желании суп можно подать со взбитыми сливками.

301

Крокеты рыбные

600 г рыбного филе, 1 ломтик черствого белого хлеба,

специи. Как только начинка будет готова, достать тесто из морозильника. Разделить его на две части (примерно один к двум). Ту часть, которая побольше, раскатать и уложить в неглубокую сковороду так, чтобы края теста выходили за края сковороды. Смазать тесто растительным маслом и положить начинку. Раскатать другую часть теста, накрыть начинку сверху и зашить края, чтобы образовался бульон не вытекал. Сверху сделать отверстие, через которое налить в бэлиш 1/2 стакана мясного бульона или кипяченой воды. Отверстие закрыть небольшим кусочком теста. Поставить сковороду с содержимым в хорошо разогретую духовку. Как только бэлиш зарумянится, убавить огонь до минимума. Примерно через час открыть отверстие и залить в бэлиш еще 1/2 стакана бульона, закрыть отверстие. Если бэлиш очень сильно зарумянился, то накрыть его фольгой. Раскладывать по тарелкам бэлиш нужно так: сначала срезают крышку и режется на количество присутствующих за столом, затем начинка также раскладывается по тарелкам, срезать высокие края днища и делить его между присутствующими. Самое вкусное - днище. Разрезать и разложить по тарелкам.

4 ст. ложки молока, 2 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра, соль, перец, молотые сухари, жир.

Белый хлеб залить молоком. Если у филе темная, толстая кожа, снять ее, а филе пропустить через мясорубку вместе с отжатым замоченным хлебом. Добавить к массе яичные желтки, тертый сыр, соль, перец. Яичные белки взбить. Из массы сформовать круглые шарики, смочить в белке и панировать в сухарях. Жарить крокеты во фритюре. При этом жир должен быть хорошо разогрет, но нельзя допускать, чтобы он дымился. Когда крокеты обжарятся до светло-желтого цвета и всплывут, вынуть их шумовкой, поместить на сито, чтобы стек жир. По-

давать с тушеными овощами, салатом и соусом.

Творожно-морковная масса

500 г творога, 4 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки сахара, 3 яичных желтка, 400 г моркови, орехи, молотая корица. Творог смешать с частью сахара, яичными желтками, сметаной.

Очищенную сырую или вареную морковь натереть на терке, смешать с сахаром или медом, корицей (или тертой цедрой), рублеными орехами. В посуду положить слоями творог и морковную массу. Подавать с фруктовым соусом.

ПЕЩА КРАСНОГО СТРУЧКА РОЛОСАМ ДОБАВЬ ПУЧОК

Что такое женская красота? Ноги, фигура, лицо и... волосы. Да-да, обязательно волосы! Они - гарантия привлекательности и индивидуальности женщины. Впрочем, мужчины, заботящиеся о своем имидже и карьере, придают волосам не меньшее значение. Специально для дам и их кавалеров сообщаем: недавно в Санкт-Петербурге появилось эффективное природное средство по уходу за волосами - «Репейное масло с экстрактом красного перца и эфирными маслами».

Север и Юг. Древняя Русь и Центральная Америка. Репейное масло и красный перец. Какая здесь связь? Репейное масло испокон веков считалось на Руси надежным средством от выпадения волос и облысения. Оно укрепляет корни волос, ускоряет их рост, восстанавливает поврежденную структуру, избавляет от перхоти, зуда и сухости кожи головы. Красный перец - одно из самых богатых витаминами растений на земле. Он лидер по содержанию аскорбиновой кислоты, содержит значительное количество каротина и витаминов группы В. Экстракт красного перца разогревает кожу изнутри, глубоко проникает в ткани, увеличивает приток крови к луковицам волос, насыщает их витаминами и питательными веществами.

Впервые репейное масло и экстракт красного перца сочетаются в фитопрепарате от компании «Фитотехнология». В этот препарат эфирные-медики добавили эфирные масла шалфея и чайного дерева - антисептиков, улучшающих кровообращение и нормализующих обменные процессы. В состав новинки включены противовоспалительные, ранозаживляющие, антимикробные, успокаивающие экстракты корня девясила, крапивы, мать-и-мачехи, череды. Впечатляет? Лично меня очень. Комплекс трав усиливает действие репейного масла, а эфирные масла - действие трав.

«Репейное масло», являясь уникальным фитоактиватором, поможет вам за короткий срок остановить начавшийся процесс выпадения волос, укрепить структуру волос, и через непродолжительное время вы не только восполните потери, но и приобретете пышные волосы и здоровую кожу головы.

Какие красивые волосы были у Василисы Прекрасной! И у Иванушки шевелюра не хуже. Хотите иметь такие же? Тогда поспешите за новинкой - «Репейное масло с экстрактом красного перца и эфирными маслами» от компании «Фитотехнология».

Тел.: (8312) 317-318, 30-15-88 (Медицинская справочная служба.)

302

Шницель из свинины с яблоками и кизилом

800 г свинины, 2 яйца, молотые сухари, растительное масло или жир для жарения, 2 кислых яблока, 2 стакана кизила.

Порционные куски мяса слегка отбить, панировать в яйцах, затем в сухарях и жарить в разогретом жире до румяной корочки, посыпать солью и перцем.

С яблок срезать кожицу, вырезать сердцевину, нарезать яблоки ломтиками и слегка обжарить в жире. В посуду поло-

жить ломтики мяса, на каждый кусок - обжаренные яблоки. По краям разместить кизил, сваренный в сиропе.

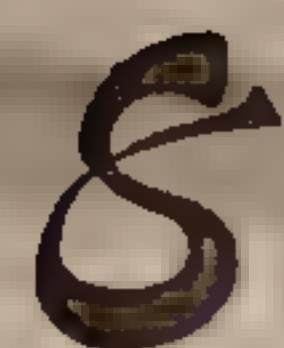
Подавать блюдо с жареным картофелем.

Пудинг из манки

1 л молока, 200 г манной крупы, соль, 4 яйца, 150 г сахара, цедра лимона, изюм, 50 г масла.

В кипящее молоко всыпать манную крупу, соль и проварить на слабом огне.

Яичные желтки растереть с сахаром, смешать с тертой цедрой, промытым изюмом и добавить в кашу. Затем осторожно ввести в массу взбитые белки и заполнить ею форму. Запекать в духовке 30 мин. Подавать со сладким соусом



КАК Я ЛЮБЛЮ ПОЧКИ! НО КАК ОНИ ВОНЯЮТ!

Столько мук для того, чтобы замаскировать запах, поскольку сырая моча из почек при этом никуда не девается и бывает съедена вместе с почками. И это в то время, как мочевины и все пахучие составляющие чрезвычайно легко отгоняются с паром. Я вовсе не призываю обрабатывать почки острым паром под давлением 5 атм., можно поступить гораздо проще.

Начинаем обработку почек. Почки, не размораживая, помыть, разрезать вдоль (на 4 части), удалить из середины белую субстанцию. (Вообще, это обычный жир, но в нем проходят мочеточники, так что ...) Затем почки нарезают ломтиками и бросают на горячую сковородку. (Ни капли жира! иначе никогда не избавитесь от специфического запаха). На сковороде немедленно образуется масса жидкости, все это дело кипит и воняет так, что просто амбре. Пока жидкость на сковороде упаривается, быстро режем лук, не забывая помешивать почки (соотношение лука и почек 1:2). В почти уже сухую сковороду кладем лук, после чего снова появляется жидкость, но запах уже вкусный.

Приведенный способ обработки почек - самый быстрый и единственный, гарантирующий,

что нехороший запах исчезнет полностью.

Если вы хотите приготовить почки на второе, то можно, когда лук отдаст воду, добавить жир, прожарить еще немного и есть в качестве самостоятельного блюда, можно потушить прожаренные почки в сметанном или томатном соусе, а также приготовить подливку с соевыми огурцами.

С тех пор как кто-то рассказал мне об этом способе, я уже иначе почки и не делаю.

Step.nnov.ru.

БЫСТРЕЙ ЕШЬ – БЫСТРЕЙ УМРЕШЬ

В «Макдоналдс» надо ходить
со своими продуктами

Какой русский не любит быстрой еды? Тот, который не хочет кон-
ституции кишечника. «Фаст фуд»,
где означает «быстрая»
еда, является изоб-
разительным символом быстрого

жирного и сладкого
над свежими овощами,
фруктами и кисломолочными
продуктами? В лучшем случае дис-
ктериозом и запорами, в худшем
- ожирением и раком кишечника.
Все перечисленное врачи называ-
ют болезнями современной цивили-
зации - как видите, антиглобали-

К СТОЛУ!

ЗАПОМНИ!

✓ Запеканки будут вкуснее, если после укладки продуктов слоями в форму, поставить ее ненадолго в холодильник, а затем уже запекать.

✓ Вареные мясо и рыбу, используемые для салатов или заливного, нужно после готовности подержать в бульоне 10-15 минут. Они получатся более нежными.

✓ Винегрет приобретает пикантный вкус, если перед подачей на стол в него положить лимонную корочку.

✓ Чтобы салат приобрел пикантный запах, в него можно положить корочку ржаного хлеба, натертую



чесноком. Перед подачей салата её нужно вынуть.

✓ Если холодная закуска готовится заранее, ее лучше покрыть тонким слоем жидкого желатина, который застынет в холодильнике и сохранит аппетитный вид закуски.

✓ Для приготовления са-

ВОДОПЛАВАЮЩИЙ... ГРИБ

Кто зовет его маньчжурским, кто - японским или морским, иные - грибом Комбуха, чайным квасом или фанго. Но более известен он под именем чайный гриб. Как правило, его держат на кухне в большой банке, обвязанной марлей. Сливают в нее остатки чая, подсыпают сахар и пьют напиток, который получается в результате жизнедеятельности этого странного водоплавающего гриба. По мнению натуропатов и многих приверженцев народной медицины, он не только приятен на вкус, но и весьма полезен для здоровья. Но лишь в том случае, если его владельцы придерживаются определенных правил.

НЕ ВСЕ ТАК ПРОСТО

Если попросту подливать в гриб чаек и попивать образовавшуюся жидкость, то здоровье можно не поправить, а испортить. Дело в том, что чайный гриб представляет собой симбиоз двух организмов: гриба, составленного из нескольких родов дрожжевых грибов, и уксуснокислых бактерий, образующих громадные колонии в настое гриба - они болтаются в нижней части грибного тела. В растворе чая с добавлением сахара дрожжевые грибки сначала переводят сахар в винный спирт и углекислый газ - вредные для организма, а затем уксуснокислые бактерии перерабатывают их в различные органические кислоты - уксусную, молочную, угольную, глюконовую, койевую и т.д., каждая из которых по-своему полезна. Весь процесс занимает 4-5 дней. В результате получается слегка алкогольный ароматный газированный освежающий напиток, кисло-сладкий на вкус.

Но «добрые» органические кислоты образуются лишь на четвертые-пятые сутки. А до этого, на этапе расщепления сахара, в напитке царят «злые» винный спирт и углекислый газ. Когда мы заливаем в гриб очередную порцию «чайных спивков» и засыпаем са-

головной боли и нервном переутомлении. Известно также его антисептическое, противовоспалительное и ранозаживляющее действие: осторожное промывание гнойных ран настоем чайного гриба способствует их дезинфекции и заживлению.

Надо только правильно его готовить и пить. Заваривать не «спивки», а специально приготовленный свежий раствор чая. В него добавить сахар, а в остывший раствор запустить гриб. Через 4-5 дней полученный настой слить в одну или несколько емкостей и поставить в холодильник (желательно - в нижний отдел). Этот настой и пьем, в то время как гриб «работает» над новой порцией настоя или «отдыхает» в чистой воде.

ПЕЙ, ДА ДЕЛО РАЗУМЕЙ

Если выпить настой гриба сразу после еды (или через небольшое время), он вступит в химическую реакцию с пищей. Тогда она будет расщепляться не столько естественными ферментами организма, сколько настоем. В результате пища очень быстро «прогонится» по желудочно-кишечному тракту. То же самое происходит, когда настой гриба выпивают непосредственно перед или во время еды.

Главное: не смешивать настой с пищей, пить не более 100 мл

В «Макдоналдс» надо ходить со своими продуктами

Какой русский не любит быстрой еды? Тот, который не хочет кончить раком кишечника. «Фаст фуд», что в переводе означает «быстрая еда», - чисто американское изобретение эпохи первоначального накопления капитала. В погоне за желтым дьяволом некогда было рассиживаться, ведя неторопливую приятную беседу и угождая своему чреву. Быстро и дешево, улыбка бесплатно, съел - и порядок, беги дальше. Время - деньги! Понадобилось целых сто лет, чтобы даже до самых туповатых стало доходить, что время и деньги, сэкономленные на питании, - это обман и надувательство самих себя: рано или поздно придется гораздо больше потратить на ходьбу по врачам и на лекарства.

Ведь чем чревато регулярное однобокое питание с явным преобладанием мучного, мясного,

жирного и сладкого над свежими овощами, фруктами и кисломолочными продуктами? В лучшем случае дисбактериозом и запорами, в худшем - ожирением и раком кишечника. Все перечисленное врачи называют болезнями современной цивилизации - как видите, антиглобалистов, громящих «Макдоналдсы» во всем мире, не подводит классово-гастрономическое чутье. Кроме того, в гамбургерах, чизбургерах и бигмаках содержится довольно много окисленного холестерина, который превращается в атеросклеротические бляшки в наших сосудах. Ведь чтобы скопропортыющиеся продукты оставались свежими внутри и аппетитными снаружи, их обычно накачивают всевозможными консервантами и ароматизаторами, красителями и эмульгаторами. Аллергики, будьте осторожны, на фирменных макдоналдсовских упаковках эта информация принципиально не указывается!

Если вы все же привыкли наведываться в «милое» заведение под названием «Макдоналдс», но не хотите растерять там свое драгоценное здоровье, выход один: приносите с собой пару помидоров, свежий огурец, сладкий перец, пучок петрушки, морковку, редис. Уплетайте все это медленно, спокойно, без суеты, тщательно пережевывая и чихая на окружающую сутолоку и нездоровое любопытство соседей по столу. Приятного аппетита!

чесноком. Перед подачей салата её нужно вынуть.

Если холодная закуска готовится заранее, ее лучше покрыть тонким слоем жидкого желатина, который застынет в холодильнике и сохранит аппетитный вид закуска.

Для приготовления салата или соуса лимонный сок можно заменить яблочным, но вливать нужно большее количество.

При приготовлении салатов нельзя соединять теплые продукты с холодными, иначе салат очень быстро испортится.

Вам необходимо заменить майонез? Смешайте сметану, желток сваренного вкрутую яйца и немного горчицы.

Горчица не сохнет, если добавить в неё щепотку соли и немного растительного масла.

Горчицу из порошка можно приготовить без долгого выдерживания. Для этого нужно горчичный порошок развести рассолом квашеной капусты, закрыть крышкой и поставить в теплое место на 10-15 минут.

Маринад, оставшийся от консервированных огурцов, можно добавлять вместо уксуса в салатные заправки.

В салат из квашеной капусты вместо яблока можно положить дольки апельсина или мандаринов.

Сваренные овощи нельзя оставлять в воде, где их отваривали.

Adv_varya.

занимает 4-5 дней. В результате получается слегка алкогольный ароматный газированный освежающий напиток, кисло-сладкий на вкус.

Но «добрые» органические кислоты образуются лишь на четвертые-пятые сутки. А до этого, на этапе расщепления сахара, в напитке царят «злые» винный спирт и углекислый газ. Когда мы заливаем в гриб очередную порцию «чайных спивок» и засыпаем сахар, то вновь запускаем процесс первоначального брожения, а значит, в настое опять появляются винный спирт и углекислый газ.

ЗЕЛО ПОЛЕЗЕН

Правильно приготовленный настой гриба нередко применяют для лечения и профилактики желудочно-кишечных болезней, заболеваний печени и желчного пузыря. В чайном грибе живет нигде более не встречающийся микроорганизм - *Bacterium glucosicum*, способный перерабатывать глюкозу в глюконовую кислоту, обладающую мощным антибиотическим действием, благодаря чему его настоем убивают многие виды болезнетворных бактерий или, по крайней мере, значительно задерживают их рост. А кроме того, в нем есть различные ферменты, сахара, ароматические вещества, витамины С и некоторые другие витамины.

Гриб вовлекает в процесс своей жизнедеятельности вредную для человека мочевую кислоту, образующуюся в организме в процессе обмена веществ.

Народная медицина считает настоем гриба эффективным средством при привычных запорах у пожилых людей. Его пьют при

зупосле еды (или через небольшое время), он вступит в химическую реакцию с пищей. Тогда она будет расщепляться не столько естественными ферментами организма, сколько настоем. В результате пища очень быстро «прогонится» по желудочно-кишечному тракту. То же самое происходит, когда настоем гриба выпивают непосредственно перед или во время еды.

Главное: не смешивать настой с пищей, пить не более трети стакана и не раньше чем через два часа после вегетарианской пищи и через 3-4 часа - после мясной. Потом подождать есть хотя бы час (если настоем используется не для улучшения процесса пищеварения).

Особенно полезно пить настоем утром - натощак и вечером - перед сном. За время сна он продезинфицирует и прочистит желудочно-кишечный тракт, успокоит нервную систему и улучшит сон, с утра - «взбодрит» систему пищеварения.

Чайный раствор для приготовления гриба должен быть не слишком крепким, но и не совсем бесцветным. Лучше брать примерно одну чайную ложку на литр воды. Сахар добавляют по вкусу: раствор должен получиться сладким, но не приторным.

Переливая готовый раствор в емкость для хранения, процедите его через 3-4 слоя марли. Периодически - примерно раз в две недели - гриб нужно промывать теплой кипяченой, а лучше - родниковой водой.

Гриб не любит прямых солнечных лучей. Лучше убрать банку с настоем с ярко освещенного подоконника.

© «Друг дома».

303

Суп из сельди

2 сельди, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст.ложка муки, 1 ст.ложка масла, 1 л воды, 0,5 л молока, молотый перец, зелень, сметана.

Сельдь вычистить и промыть накануне. Подготовленную сельдь залить молоком и вымочить. Вымоченную сельдь положить в кипящую воду, добавить очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель. Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мякоть от костей, а в суп положить пассерованную с маслом муку, доложить молоко, проварить, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь, сметану.

Запеченные

фаршированные яблоки

8 яблок, 1 стакан густого джема, 8 чайных ложек масла, молотая корица, 8 чай-

ных ложек тертого черствого хлеба или орехов.

Выемкой или чайной ложкой вырезать в яблоках сердцевину, углубление заполнить сухарями, жареными на масле и смешанными с корицей и джемом. Подготовленные яблоки выложить на противень, покрытый фольгой, и запечь в духовке. Подавать с молоком.

304

Фаршированные шейки птицы

4 шейки любой птицы, 1 ломтик белого хлеба, 1 луковица, 2 ст.ложки жира птицы, потроха, 1 яйцо, соль, молотый перец, майоран, тмин.

С птичьих шеек снять кожу, вывернуть наизнанку, один конец завязать. Птичьи потроха слегка обварить, за исключением печенки пропустить через мясорубку, добавить белый хлеб, размоченный в молоке, лук, пряности, желток. Приготовленную массу

заложить в кожу, конец зашить нитками. Обжарить фаршированные шейки в жире, положить в кастрюлю, залить куриным бульоном и тушить под крышкой до готовности. Подавать с тушеными овощами.

Суп яблочный с перловкой

2 яблока, 2 ст.ложки риса или перловой крупы, 1 ст.ложка картофельного крахмала, сахар по вкусу, 1,5 л воды, корица, гвоздика, цедра апельсина.

В большом количестве воды сварить перловую крупу, воду слить, кашу промыть холодной кипяченой водой.

Яблоки очистить, вырезать сердцевину, нарезать их ломтиками. Отходы проварить в воде, отвар слить, добавить сахар и пряности до кипения, загустить картофельным крахмалом, разведенным холодной водой, снова проварить. Разлить суп в порционные тарелки, положить в них сваренную перловку.



Мы продолжим печатать меню на весь год в следующих номерах газеты.

БЕЗ РЕЦЕПТА

ПРОКЛЯТЫЙ ГЕМОРРОЙ

Московский врач, коллекционер целительских рецептов Николай Гришаков рассказывает о суровом недуге - о геморрое.

- Бизнесмен удалил геморрой в частной клинике. Выложил за операцию семьсот долларов. А через месяц скончался от заражения крови. Врачи инфекцию занесли. Жуткая история. Что же делать прочим больным?

- Когда я работал на БАМе, таких пациентов было много. Мужики вековые деревья руками валили, шпалы таскали, тяжелая работа стимулировала. Резали всех, кто соглашался. Операция считалась дежурной, безопасной, но очень болезненной. А главное - неэффективной. Через несколько лет пациенты опять ложились под нож, и даже в худшем состоянии, чем раньше.

Никакого иного лечения в нашей больнице не предлагали до той поры, пока не поступил к нам на работу новый санитар по фамилии Данжопов. Он был обрусевшим монголом. Когда-то женился на русской гражданке, потом развелся, однако на родину так и не уехал, осел в Сибири. Работал старательно, но научную медицину в упор не признавал. Его земляки со всеми болячками шли к ближайшему ламе - буддийскому монаху. И парень с детства усвоил, что исцелению тела предшествует исцеление души. Зачем в больницу ложатся с геморроем, он вообще не понимал. Считал, что это не болезнь, а так, неприятность вроде занозы. Когда же парню рассказали, что геморрой у нас не лечат, а вырезают скальпелем, он даже аппетит потерял. Потом ему показали уголочек в аптечке, соорудил невысокий, в полметра барьерчик.

Потом барьерчик тогда в больницу поставили, и пяти или шести

роме, через неделю вся группа из больницы выписалась по причине полного исцеления.

А вылечил их г-н Данжопов самым примитивным способом. Каждый вечер он раскалял на костре два обычных кирпича, клал их в железный бидон. Прямо на кирпичи бросал головку мелко нарезанного чеснока. Накрывал бидон деревянной крышкой с прорезанной посередине дыркой. Больной садился на бидон и прогревал геморрой исходящим



Только монахи умеют лечить эту болезнь

от горевшего чеснока дымом.

- А почему он бросал в бидон именно чеснок?

- Для процедуры требовался едкий дым, только такой способен проникать в любые щели. К тому же чеснок достаточно медленно тлеет. Нужный эффект достигается и многими другими компонентами. Летом наш санитар бросал на кирпичи обычную верблюжью колючку. А на его родине, в Монголии, геморрой обычно прогревают дымом от тлеющих копыт лошади. А наши староверы готовили следующую смесь: четыре крупные луковицы парили в кринке молока в русской печке на медленном огне.

Позже мне удалось побывать в Харбине с делегацией сибирских медиков. И в домах китайских врачей я своими глазами видел аналогичные приспособления для прогрева геморроя.

- Есть ли другие методы лечения?

- Да полным-полно. Геморрой - болячка распространенная. И раз-
ные народы используют разные спо-

ли в скалах для заморозки. Перед употреблением обмывали ледяную свечу теплой водой, чтобы сгладить шероховатости и острые концы. Первые 5-6 дней свечу вставляли в прямую кишку ровно на 30 секунд. Затем каждую неделю прибавляли к процедуре по полминуты. Весь курс лечения завершался в течение месяца.

Применялась и щадящая методика. Каждый вечер больной садился в таз с холодной водой на пять минут. Однако лечиться приходилось долго - 4-5 месяцев.

- По-вашему, одну и ту же болячку можно и прогревать, и замораживать?

- К геморрою приводит застой крови в прямой кишке. Разогнать застоявшуюся кровь можно и теплом, и холодом. В российской глубинке того же эффекта достигают чаепитием. Для заварки чая используют луговую травку коровяк или ромашку.

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

№ 11, МАЙ, 2002

9

ВАННА И МАГИЯ

(НАЧАЛО В № 9,10)

Косметика по своей природе обладает магическими свойствами

Наложение грима, часть магических ритуалов, считалось необходимым для защиты тела. Косметика использовалась также для лечения больных, не давала силам зла входить в тело человека, ограждала от опасных животных, увеличивала физическую силу и не давала душе покинуть тело.

Глаза, возможно, самая важная часть тела, охраняемая подобным образом. Древние египтяне пользовались краской для век, чтобы подчеркнуть и привлечь внимание к глазам. Пудра, умело нанесенная на лицо, образует совершенный овал, через который не могут проникнуть силы зла.

Египтяне красили также верхнее веко в синий цвет, а нижнее - в зеленый. Считалось, что это не только усиливает зрение, но и обеспечивает защиту. Косметика для глаз изначально предназначалась для того, чтобы избежать слепоты.

Губная помада издревле предназначалась для того, чтобы оградить тело от проникновения злых духов, или предотвратить

исход души человека вместе с дыханием. Краска на губах наносилась и для того, чтобы отравленная пища не могла попасть в рот.

Маникюр, или окраска ногтей, делался для защиты от чрезвычайных происшествий. В некоторых частях света даже сегодня постоянное нанесение грима усиливается посредством татуировок. Женщины в США носят татуировки в виде стрелок на веках и бровях. По столетним поверьям моряков татуировки не давали им утонуть.

В конце концов, на подобные ухищрения идут ради красоты. Однако в древние времена косметика считалась изначально обладающей магическими свойствами и использовалась как мужчинами, так и женщинами.

Поскольку косметика и духи имеют магические корни, их использование сегодня может проявить их магические свойства.

Масла часто используются в магии

Если вам не хватает храбрости, капните масло розовой герани. Чувствуете истощение? Капля коричневого или гвоздичного масла непременно вас взбодрит. Если у вас возникло настроение предаться любовным утехам, смажьте свое тело бамбуковым или розовым маслом.

ной практике, сможет освоить любой. Когда накладываете косметику, вы не должны видеть в зеркале своего лица, представьте то лицо, которое вы хотели бы иметь. Каждый раз, как вы смотрите в зеркало, вы должны видеть свой новый образ. Другие могут заметить

Масла часто используются в магии

Если вам не хватает храбрости, капните масло розовой герани. Чувствуете истощение? Капля коричного или гвоздичного масла непременно вас взбодрит. Если у вас возникло настроение предаться любовным утехам, смажьте свое тело бамбуковым или розовым маслом.

Цвет - один из наиболее важных аспектов магии косметики. Цвета обладают магической силой, и века наблюдений и практики говорят о том, что каждый оттенок требует определенного магического обряда.

Косметика может быть использована в действительно магическом смысле для того, чтобы изменить вашу внешность. Если вы хотите, чтобы у вас появилось новое лицо, встаньте перед зеркалом и сосредоточьтесь на изменении вашего лица, когда накладываете грим. Это форма собственного колдовства, которую, при определен-

ной практике, сможет освоить любой. Когда накладываете косметику, вы не должны видеть в зеркале своего лица, представьте то лицо, которое вы хотели бы иметь. Каждый раз, как вы смотрите в зеркало, вы должны видеть свой новый образ. Другие могут заметить, что у вас произошли какие-то изменения во внешности, но не смогут объяснить, какие точно. Просто улыбнитесь и храните свой секрет.

Этот прием можно использовать также для изменения вашей внешности, для уменьшения ваших размеров (что также имеет свои преимущества) или для изменения внешнего вида целиком, если вы хотите избежать встречи с некоторыми людьми, или же ловко передвигаться в толпе. Даже для тех женщин, которые не желают менять свою внешность, косметика может пригодиться. Она поможет им в

другом. Нанесение губной помады с твердой уверенностью, что эта процедура поможет вам более точно выразить себя, прекрасное подспорье для женщин, которым приходится выступать перед людьми. То же самое можно сказать о любом бальзаме для губ.

Тени для век, тушь или карандаш можно нанести с намерением усилить зрение. Когда красите ногти, держите в уме, как рука с накрашенными ногтями тянется к тому, что вам необходимо, и хватает, удерживает это.

Если все это кажется вам глупым, помните, что это - ритуал. Ритуалы дарят нам легко понимаемую яркую демонстрацию наших целей и потребностей. Они больше, нежели психологические фокусы, поскольку преобразуют энергию в движение, а это - суть магии.

Narod.ru/magic.



Газета.ру.

долго - 4-5 месяцев.

- По-вашему, одну и ту же болячку можно и прогревать, и замораживать?

- К геморрою приводит застой крови в прямой кишке. Разогнать застоявшуюся кровь можно и теплом, и холодом. В российской глубинке того же эффекта достигают чаепитием. Для заварки чая используют луговую травку коровяк или ромашку. В свое время в наших аптеках даже продавали смесь целебных трав под этикеткой «Геморроидальный чай». Говорят, помогала.

Илья РУБИК.

медленном огне.

Позже мне удалось побывать в Харбине с делегацией сибирских медиков. И в домах китайских врачей я своими глазами видел аналогичные приспособления для прогрева геморроя.

- Есть ли другие методы лечения?

- Да полным-полно. Геморрой - болячка распространенная. И разные народы находили разные способы от него избавляться. Так, горцы на Кавказе испокон веку употребляли для лечения ледяные свечи. Делали их очень просто. Сворачивали бумажные цилиндрики, заполняли водой и оставля-

НАТОПТЫШИ

Нередко люди страдают от натоптышей - уплотнений кожи стоп, которые мешают свободно ходить, вызывают боль, жжение.

Чаще всего эти ороговевшие участки кожи распаривают и счищают безопасной бритвой, но они после этого образуются вновь. Если же применять соленые холодные ванны, то ороговение рассасывается и вновь не возникает. Такая ванна готовится из 1 столовой ложки каменной соли на литр холодной воды. Опускаются в ванну обе ноги, если даже поражены только одна нога. Ванна снимает боль, жжение, делает мягкой кожу. Продолжительность ванны от пяти до 25 мин. Количество ванн зависит от рассасывания, т.е. надо сделать столько ванн, сколько требуется для полного выздоровления.

Эти же ванны полезно сделать для снятия усталости и укрепления внутренних органов, особенно бронхов и сердца, но после ванны ноги не вытирать, а 10-15 минут походить по земле или горячим камням. Если вы живете в многоэтажном доме и спускаться вниз вам не всегда удобно, заведите себе плоский ящик, который наполните или каменной солью, или галькой и выполняйте процедуру во время утреннего туалета, бритья и т.д.

Named.ru.

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

Венгерские медики разработали специальный тест на личную проверку здоровья. Надо только взять за правило придирчиво осматривать себя.

По жизни нас несут ноги. Через весь свод стопы - от пятки до пальцев - проходит тугая эластичная ткань. Она несет колоссальную нагрузку и открывает тайны здоровья владельца. Если по краям пяток тянется жесткая мозольная подкова, тем более с трещинками, надо обратить внимание на суставы. Если кожа твердеет по внешним краям обеих пяток, надо заниматься позвоночником, если во внутренней, к подъему стопы, - проверять кишечник. Загрубевшая кожа на наружных краях больших пальцев ног - повод для визита к эндокринологу, чтобы проверить щитовидную железу.

Распухшие икры и щиколотки, а это известно многим, говорят об избытке воды в организме, а это может быть следствием задерживания сердца или почек, а также большой нагрузки на организм.

Кожа, как пульт организма, отражает состояние большинства внутренних органов, особенно много может рассказать о крови. Консультация гематолога необходима, если даже от слабого нажатия на теле остаются синеватые пятна. Белые пятна на коже могут быть признаком диабета, заболеваний щитовидной железы или авитаминоза. Шелушащаяся кожа - свидетельство недостатка витаминов А или В. А вот от повышенной потливости просто так не отделаешься - это симптом очень многих заболеваний.

Ногти, красновато-коричневого оттенка указывают на болезнь почек.

Утолщенная спереди шея может быть сигналом заболевания щитовидки, вызванного недостатком йода.

Вглядываясь в зеркальное отражение, мы способны увидеть свое внутреннее состояние. На кончике

носа появились красные прожилки. Если это не последствия страсти к алкоголю, то проблемы с сердечной мышцей. Кончик носа красного цвета говорит о чувствительном желудке и слабости 12-перстной кишки. Бесцветный или белый кончик носа указывает на проблемы с кровообращением.

Глаза не только зеркало души. Разрез их для здоровья никакого значения не имеет, цвет тоже. Главное, чтобы глаза были ясные, чистые, с четким рисунком радужной оболочки. Здоровые глаза - крепкая печень, считают народные целители. А вот отеки вокруг глаз могут быть и сердечного, и почечного, и гинекологического характера.

Проблемы со слухом может вызвать болезненное состояние почек, гипертоническая болезнь, остеохондроз шейного отдела позвоночника и так далее. Хотя 100-процентного диагноза себе не вынесешь, а к врачу можешь успеть вовремя.

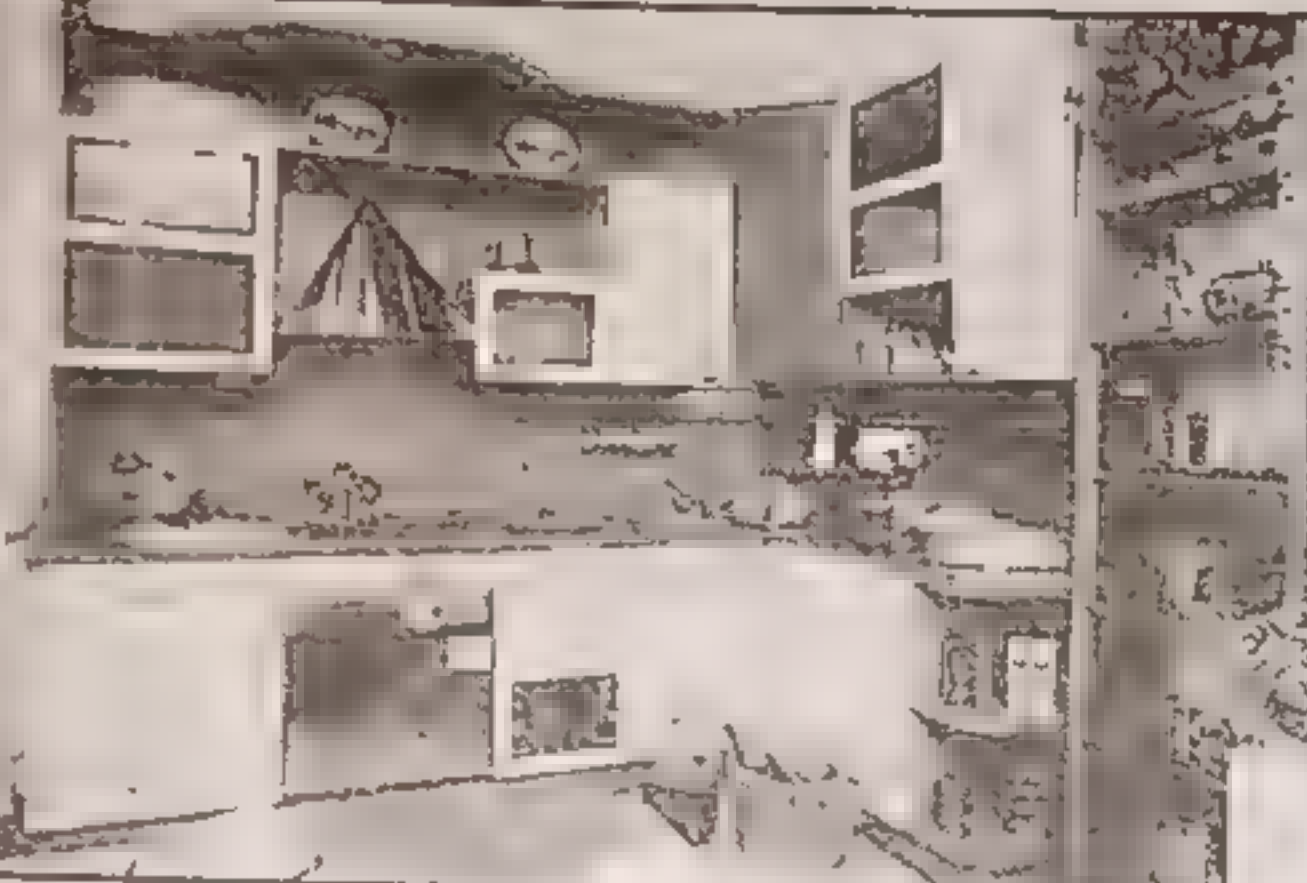
ДОМОСТРОЙ

КАК МНОГО
ПОРОШКОВ —

МЕБЕЛЬНЫЕ САЛОНЫ "КОМФОРТ"
ЛЮБАЯ МЕБЕЛЬ
 по индивидуальным размерам
 высокое качество исполнения
 помощь дизайнера

Родионова, 23а, 31-78-65;
 Бекетова, 13, 65-95-60;
 Краснодонцев, 1, тел. 56-46-05;
 Сормовское шоссе, 20
 (ст. м. "Канавинская", тел. 75-42-46)

НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ МЕБЕЛИ ДЛЯ ДОМА И ОФИСА
 ведущих фирм-производителей
 Москвы, Польши
 С.-Петербурга
 Италии "Skavolini"


КОГДА НЕТ
ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ

Летом, как правило, на 3-4 недели мы остаемся без горячей воды, и это создает определенные неудобства. Но если немного подумать, в этой ситуации есть и положительные стороны.

Например, можно начать закаливание, которое по каким-либо причинам (чаще из-за лени) вы откладывали. Тем более что эту процедуру врачи советуют начинать в теплое время года. Если лето жаркое, холодный душ будет вдвойне приятен.

Что же касается стирки белья и мытья посуды и без горячей воды, то к этому тоже можно приспособиться. И не обязательно греть воду на плите и платить за это лишние деньги.

Утром, после освежающего душа, перед уходом на работу вынесите

на балкон одно или два ведра с холодной водой. За день солнышко нагреет воду, и она станет теплой.

Для мытья жирной посуды можно использовать или сухую горчицу (разведя ее в воде), или готовые горчишки. Подойдет и пищевая сода. Перед мытьем сковородок и кастрюль вытрите с них жир бумагой.

Белье лучше стирать, предварительно замочив его со специальными порошками с биодобавками или хорошо намыливая его хозяйственным мылом, добавив в воду кальцинированную соду.

Самое главное в эти дни — не оставлять использованную посуду на завтра и не накапливать грязное белье до того времени, как дадут горячую воду. Залежавшееся белье будет тяжелее отстирать.

...И ТРИ КОРОЧКИ
АПЕЛЬСИНА

Если у вас имеются новомодные средства для борьбы с самым зловредным врагом ваших шубок и сапожек —



ХОРОШИХ

пользуется не только для стирки, но и для поддержания в чистоте раковин, кухонных плит, ванн, кафеля и линолеума.

«МИФ-УНИВЕРСАЛ»

Формула этого порошка обеспечивает тройное действие: он отлично стирает, моет, чистит. Хорошо удаляет жировые загрязнения с закопченной плиты, кухонного кафеля.

«ТАЙД»

Предназначен для стирки хлопчатобумажных, льняных, синтетических и смесовых тканей в любом диапазоне температур в машинах активаторного типа и для ручной стирки. «Тайд» содержит компонент, освежающий краски. Кроме того, он содержит уникальные биологические добавки, которые расщепляют без следа пятна от крови, соусов, молока.

«АРИЭЛЬ»

Этот порошок отлично удаляет при стирке белковые пятна (от соусов, бульона, а также следы крови, пота). Благодаря содержанию эффективного отбеливателя «Ариэль» хорошо удаляет следы кофе, чая, ржавчины и других «тяжелых» загрязнений. Как и другие порошки, содержащие энзимы, он не годится для стирки шерсти и шелка: энзимы их разъедают, поскольку волокна шерсти и шелка имеют белковую природу. «Ариэль» с синей эмблемой на упаковке предназначен для ручной стирки и машинного

АПЕЛЬСИНА

Если у вас имеются новомодные средства для борьбы с самым злостным врагом ваших шубок и сапожек - молью, прекрасно. Если нет - всегда наготове бабушкины секреты.

Бабушки наши хранили свои шубы в сундуках, сверху накрывали чистой простыней и посыпали нафталином, сухими цветами лаванды или зверобоя, или герани, которая всегда была под рукой. Некоторые предпочитали листья грецкого ореха и цветущую полынь, они тоже хорошо помогают в неравной борьбе.

Надо отдать моли должное: она сейчас питается всем подряд - от шелка до синтетики. Поэтому вещи, которые вы убираете до следующего сезона, должны быть идеально чистыми. Для надежности одежду упаковывают в полиэтиленовые пакеты и добавляют туда несколько сухих апельсиновых корок.

Обувь тоже необходимо пра-

вильно определить на хранение. Желательно, чтобы каждая пара ваших сапог и туфель улеглась в отдельную коробку. Вымыв каждую туфельку, вытрите насухо и смажьте жирным кремом для лица. Но только ни в коем случае не вазелином и не сливочным маслом. Дождавшись, когда крем впитается, каждую туфельку, каждый сапог набейте смятой тонкой бумагой, а в меховые сапоги тоже добавьте апельсиновые корки. Уложите в коробку сначала один, прикрыв тонкой бумагой, затем другой. Кстати, замшевые туфли не должны соприкасаться друг с другом. Ну вот, а теперь можно заняться еще чем-нибудь...

© «Сударушка».



ХОРОШИХ И РАЗНЫХ!

«ОМО»

Этот эффективный стиральный порошок содержит ферменты-биодобавки, разрушающие жировые загрязнения. Он способен вывести даже застарелые грязные жировые пятна растительного и животного происхождения. Стирает хлопчатобумажные, льняные, синтетические и смесовые ткани. Стирка - ручная или в активаторных машинах. Кипятить белье с этим порошком нельзя, не годится он для стирки шерсти и шелка.

«ЭРА-АВТОМАТ»

Этот качественный отечественный порошок предназначен для стирки хлопчатобумажных, льняных, искусственных, синтетических волокон в стиральных машинах любого типа, в том числе барабанных автоматических. Хорош он и для ручной стирки.

Этот порошок содержит перборат натрия - эффективный кислородосодержащий отбеливатель. Его действие близко к отбеливающему действию хлора, но более мягкое, щадящее.

Содержание фосфатов снижает жесткость воды и увеличивает эффективность стирки. Правда, из-за низкопенности поверхностно-активных веществ требуется повышенный расход порошка по срав-

нению с высокопенными моющими средствами.

«ЭРА»

Вариант для ручной стирки, особенно хороша для тканей из шерсти и шелка. Ее приятная воздушная пена не раздражает кожу рук, белье приобретает нежный аромат.

«БИО-ЭРА»

Содержит ферменты, которые легко расщепляют белковые загрязнения. Достаточно замочить с этим порошком белье на 1,5-2 часа.

«МИФ»

Это один из самых популярных порошков среди российских хозяек. Он годится для стирки любого белья - и постельного, и нательного; одинаково хорошо стирает хлопок, лен и синтетику. Сортировать белье по цвету и степени загрязнения нет необходимости: «Миф» не дает тканям линять, а загрязнения с одних вещей не осадут на другие благодаря высокоэффективному поверхностно-активным веществам.

Правда, этот порошок из-за повышенного пенообразования годится только для ручной стирки и для стирки в активаторных машинах.

Гранулированная структура порошка защищает от аллергических воздействий. «Миф» широко ис-

пользуются для стирки. Как и другие порошки, содержащие энзимы, он не годится для стирки шерсти и шелка: энзимы их разъедают, поскольку волокна шерсти и шелка имеют белковую природу. «Ариэль» с синей эмблемой на упаковке предназначен для ручной стирки и машин активаторного типа.

«АРИЭЛЬ» С ЗЕЛеной ЭМБЛЕМОЙ

Может использоваться для стирки в любых автоматических машинах. Его биодобавки расщепляют как белковые, так и жировые загрязнения, и белье хорошо отстирается, даже если вы затрудняетесь определить, к какому виду загрязнения относится пятно. Кроме того, «Ариэль» с зеленой эмблемой обладает отличными отбеливающими свойствами. Более того, несмотря на биодобавки, можно после замачивания кипятить белье в этом порошке при температуре не выше +95°C. Это один из самых дорогих порошков среди популярных на российском рынке. Кроме биодобавок и отбеливателя, он содержит голубой и зеленый освежители красок.

Тут следует прояснить то обстоятельство, что американская компания «Проктер энд Гэмбл», которая наладила в нашей стране производство порошка «Ариэль», удешевила рецептуру своих порошков для России, исключив из нее дорогостоящие компоненты. Так появился отечественный вариант «Ариэля» - с синей эмблемой, менее эффективный и экологичный, зато более дешевый.

А на упаковке «западного» «Ариэля» - экологически чистого, с химическим отбеливателем, активным и при низких температурах, с пеногасителем - стоит зеленая эмблема-звезда, знак экологической чистоты.

© «Практичная хозяйка».

В ДОРОГУ ГЕРМЕТИЧНЫЙ СОСУД ДЛЯ ХРАНЕНИЯ СОЛИ

Для этого возьмем 3 части цилиндра яйца от киндер сюрприза, в одной из частей цилиндра протыкаем шилом 3-4 отверстия с внутренней стороны, чтобы потом можно было без проблем удалить лезвием или ножом неровности. Во вторую часть цилиндра насыпаем соль и закрываем 1 частью цилиндра с проколотыми отверстиями. А третья часть цилиндра послужит нам как герметическая крышка. Такая солонка удобна в применении, но занимает много места, легкая и не боится влаги.

Inter_alex.

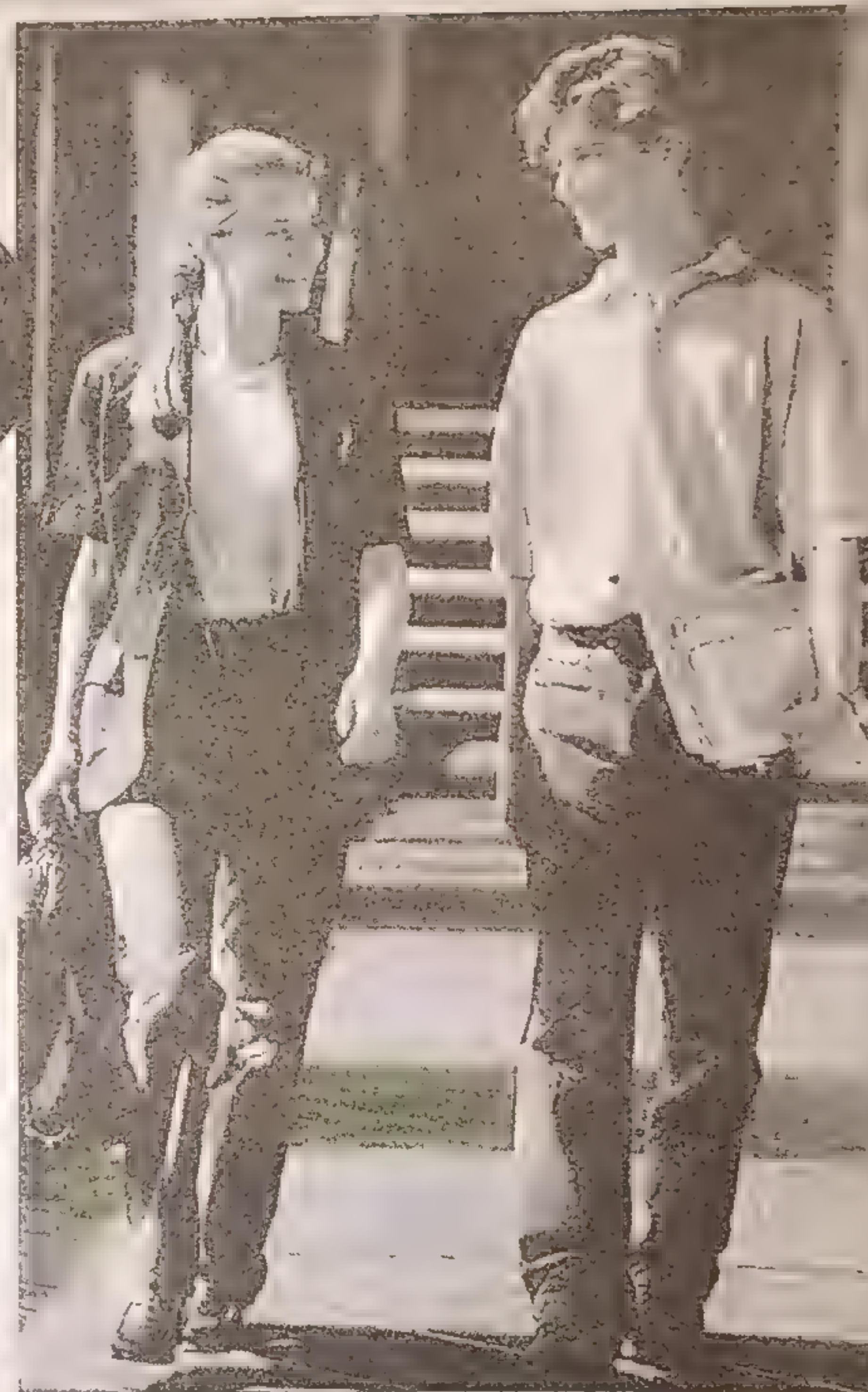
Когда стричь первый раз?

Моему ребенку уже два года. Мама говорит, что давно надо его подстричь, - волос гуще будет. Это правда или так - народное поверье?

Жанна.

Детей в некоторых губерниях вообще не стригли до 7 лет - чтобы счастья не отнять. Чаще всё же бытовало ныне здравствующее утверждение, что первая стрижка производится, когда младенец достиг годовалого возраста. Это связывалось и с густотой волос (старались ещё и полнолуния дожидаться, чтобы голова была полна волосами), и с боязнью приостановить развитие ребёнка («до года стричь - язык отрезать»). Первые срезанные волосы прятали под конёк дома или затыкали за матицу.

Используются волосы и при крещении, их выстригают, закатывают в воск и бросают в купель. Раньше гадали: останется комочек на верху - дитя будет долго жить, потонет - не жилец ребенок на белом свете...



Кем является человек, с которым вы вместе работаете или случайно встретились на отдыхе? Разглядеть его далеко не просто. Ведь каждый из нас носит на себе «личину», маску. Она отвечает тем идеалам, которые навязаны нам могными журналами, телевизионной рекламой и последними видеороликами.

Тем не менее можно заглянуть и за «личину» и увидеть настоящее лицо человека. Надо просто получше присмотреться к нему и прежде всего к тому, во что он одет.

Брюки - зеркало души. Уверенные в себе люди шагают быстро, энергично, впечатывая шаг в мокрый асфальт. Поэтому их брюки постоянно покрыты грязными пятнами. Если грязь ложится равномерно, человек - «открытая душа», если больше с внутренней стороны - творческая, любвеобильная натура.

Чулки - настоящая энциклопедия женской души. Присмотритесь к ним. Самый опасный признак - это густой слой пятен на внутренней поверхности голени. Он остается от походки

нивший свои штаны незапятнанными. Задумайтесь. Это может быть или сверхрационалист, удачливый коммерсант «средней руки» или классическая домохозяйка, тратящая все свое время и внутренние силы на непрерывную уборку квартиры, или «чрезмерно опытный мужчина», приобретший походку, состоящую из мелких шажков, плавных движений, почти негнувшихся коленей.

Каблуки - вторая натура. Умные женщины при знакомстве с мужчинами, как бы невзначай кидаящие свой взгляд на их обувь,

педантичными чертами характера. Это означает, что в ближайшее время вас ждет нудная беседа на совершенно не интересующие вас темы, которую весьма трудно будет прервать. А если на часах есть еще и указатель даты, то берегитесь - это

МАСКА, Я ТЕБЯ ЗНАЮ?

«след в след», характерной для манегенщиц, и свидетельствует о том, что вы имеете дело с особым, требующим к себе повышенного внимания, но с презрением относящейся к знакомым и друзьям.

Теперь более внимательно присмотримся к расположению пятен на левой и правой ногах мужчины. Если их больше на правой ноге, вам повезло. Вы столкнулись с рациональным человеком.

поступают весьма предусмотрительно. Стоптаные башмаки могут многое поведать о своем хозяине. Если каблук стерт на внутреннем крае, то вы столкнулись с нерешительной, во всем сомневающейся личностью. Каблук, стоптанный по наружному краю, свидетельствует об обратном - перед вами энергичный, инициативный мужчина. Ровноношенный мужской

довольно расчетливая личность, умеющая извлекать пользу из разговора с вами.

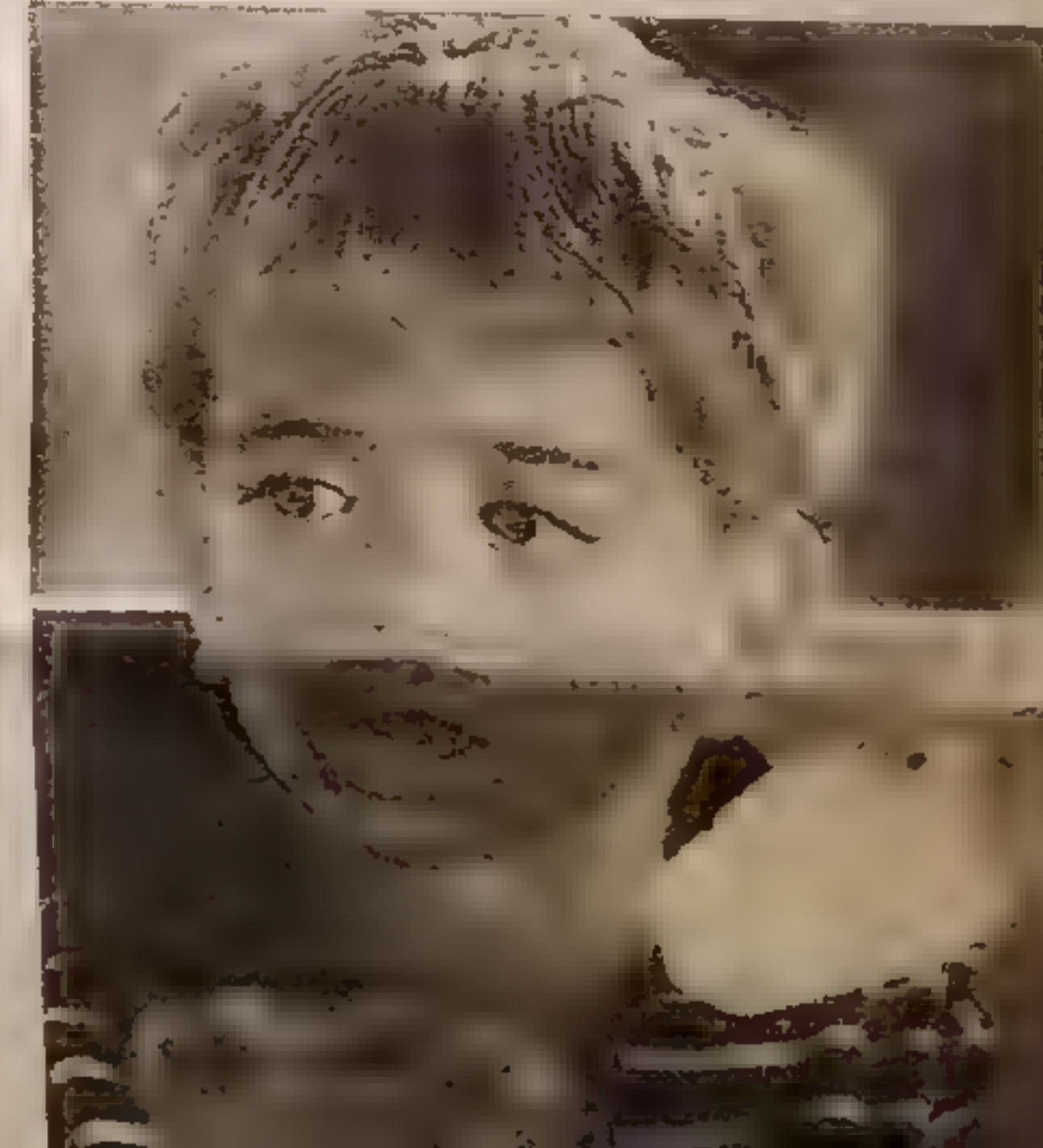
Швейцарские часы, вне зависимости от их стоимости, красноречиво говорят о безупречном вкусе и благополучном финансовом положении их хозяев.

Часы с экзотическим циферблатом и корпусом, со

Если человек вообще не носит часов, то это означает, что он или молод духом и романтичен, или просто бездельник, убивающий свое время.

Хочешь быть тайной, приberi рабочий стол. Рабочий стол, за которым вы проводите если не лучшие, то наверняка долгие часы жизни, может стать предателем, выдающим окружающим лишнее о вашем характере.

Если на рабочем столе лежат



«след в след», характерной для манекенщиц, и свидетельствует о том, что вы имеете дело с особой, требующей к себе постоянного повышенного внимания, но с презрением относящейся к знакомым и друзьям.

Теперь более внимательно присмотримся к расположению пятен на левой и правой ногах мужчины. Если их больше на правой ноге, вам повезло. Вы столкнулись с рациональным, строгим, малопьющим субъектом. Когда пятна на правой ноге идут не равномерно, а наискось, следует задуматься. Человек чересчур погружен в себя. У женщин повышенная загрязненность чулка на правой ноге свидетельствует об излишней деловитости в ущерб эмоциональным качествам.

А какими свойствами обладают люди, пачкающие свою левую ногу? Это мягкие, не способные на отчаянные и рискованные поступки натуры. И что бы они там не «заливали» о своих приключениях, их с головой выдадут пятна на левой ноге.

Но вот вам попадаете совершенно уникальный человек, прошедший по грязи и сохра-

поступают весьма предусмотрительно. Стоптаные башмаки могут многое поведать о своем хозяине. Если каблук стерт на внутреннем крае, то вы столкнулись с нерешительной, во всем сомневающейся личностью. Каблук, стоптанный по наружному краю, свидетельствует об обратном - перед вами энергичный, инициативный мужчина. Ровноношенный мужской каблук указывает на то, что вам повезло. Вы познакомились с искренним, дружелюбным человеком.

Но если хозяин обуви при ее носке умудрился искривить каблук наружу - будьте осторожны. Владелец такого ботинка - человек хотя и искренний, но чересчур беспечный.

Покажи свои часы, и я скажу, кто ты. Американские психологи рекомендуют при пожатии руки незнакомому человеку обязательно кинуть взгляд на его часы.

Механические часы с арабскими цифрами свидетельствуют о том, что перед вами особа с консервативными,

довольно расчетливая личность, умеющая извлечь пользу из разговора с вами.

Швейцарские часы, вне зависимости от их стоимости, красноречиво говорят о безупречном вкусе и благополучном финансовом положении их хозяев.

Часы с экзотическим циферблатом и корпусом, со странной символикой, обрамленной драгоценной отделкой и не тривиальной подсветкой, должны вас насторожить. Их хозяева, конечно,

оригинальные, но весьма практичные люди, понимающие, что такие часы усыпляют бдительность и дают их владельцам дополнительный шанс для достижения своей цели.

Люди нерешительные, слабохарактерные и рассеянные любят обзаводиться часами со звуковыми сигналами. Вспомните главного героя психологического фильма «Осенний марафон». Услышав такой сигнал, он начинал суетиться и торопился на совершенно ненужные для него встречи.

Но вот вам попадаете совершенно уникальный человек, прошедший по грязи и сохранивший свои штаны незапятнанными. Задумайтесь.

Если человек вообще не носит часов, то это означает, что он или молод духом и романтичен, или просто бездельник, убивающий свое время.

Хочешь быть тайной, приberi рабочий стол. Рабочий стол, за которым вы проводите если не лучшие, то наверняка долгие часы жизни, может стать предателем, выдающим окружающим лишнее о вашем характере.

Если на рабочем столе лежат семейные фотографии, игрушки, то его владельцы - отзывчивые люди. Они наделены удивительным качеством - бескорыстно занимаются проблемами своих коллег, поддерживают их морально в трудную минуту. Этот тип людей психологи называют: «Я сделаю тебе кофе, а ты можешь поплакаться мне в жилетку!»

Люди, стол которых содержит в идеальном порядке, трудно уживаются в коллективе. Их холодная рассудительность мешает им приобрести настоящих друзей. Это тип «матери-зануды».

Стол, превращенный в свалку, заваленный не разбираемыми месяцами бумагами, как будто кричит о безалаберности его хозяина. Человек хватается за множество дел и ни одно не доводит до конца. Он имеет представление об очень многом, но ничего не умеет делать профессионально. Этот тип людей - «свой парень».

Михаил БУРЛЕШИН.

ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ

Выражение это употребляется (часто по-французски - шерше ля фам), когда хотят сказать, что виновницей какого-либо события, бедствия, преступления является женщина. Крылатым оно стало благодаря роману Дюма-отца «Могикане Парижа», переделанному им в одноименную драму. Слова эти в «Могиканах Парижа» являются излюбленной поговоркой парижского полицейского чиновника. Дюма использовал выражение, которое действительно употреблял получивший большую известность чиновник полиции Габриэль де Сартин.

а еще 10 процентов - вовсе не имеют постоянного партнера.

Подсчитано, что только каждый пятый частный дом в Великобритании населен сейчас супружеской парой с законнорожденными детьми. В 1979 году эта цифра составляла 31, а в 1991 году - 25 процентов.

Исследование по итогам 2001 года проводила Британская государственная статистическая служба, регулярно следящая за социальными тенденциями в стране.

Сергей БАЖЕНОВ.
© «Сударушка».

КАРЬЕРА ДОРОЖЕ СЕМЬИ?

Сейчас в Великобритании наблюдается тенденция катастрофического сокращения числа брачных союзов, свидетельствует официальная статистика: 51 процент женщин и 54 процента мужчин живут одиноко, а каждая четвертая семья - неполная по причине смерти одного из супругов. Это в два раза превосходит показатели 80-х и в шесть раз - итоги аналогичных исследований 70-х годов.

Многие зрелые женщины ставят личную карьеру выше желания обзавестись семьей и воспитывать детей, в итоге наблюдается резкий рост практики внебрачного сожительства. Учитывая возрастающее пристрастие британской молодежи и осо-

бенно девушек к алкоголю, от которого ежегодно гибнет в стране каждая тысячная представительница слабого пола в возрасте около 20 лет, становится ясным, что «семейная ячейка» как социальная основа в Великобритании вырождается. Тем более что каждая четвертая молодая британка сейчас выпивает в неделю 315 граммов крепких спиртных напитков.

Невероятна пропорция уменьшения числа свадеб. В конце 70-х годов 75 процентов женщин были замужем, в 1985 году этот показатель снизился до 66, к 1996 году - до 53 процентов. Сейчас же более 25 процентов женщин в возрасте после 20 лет живут в гражданском браке,

К 2050 году в мире будет насчитываться уже более 3 миллионов столетних жителей.

Все было бы неплохо, если бы процесс не развивался на фоне стремительного сокращения рождаемости в развитых странах и увеличения смертности людей среднего возраста. Если эта тенденция получит дальнейшее развитие, то к концу двадцать первого столетия половина населения планеты будет состоять из пенсионеров и совершенно непонятно, кто будет их содержать и кормить.

Владимир ДОБРОВ.



ПЛЮЩ ОБЫКНОВЕННЫЙ



Это лазящее вечнозеленое растение с темно-зелеными глянцевыми, 3-5-7-лопастными некрупными с сердцевидным основанием листьями, сеточкой более светлых жилок. На стебле они расположены поочередно. Выведены формы с непрокрашенными листьями, имеющие более оригинальный внешний вид.

Родина: субтропики Европы, Азии, Африки, хорошо переносит любое освещение.

Целебные свойства: в лекарственных целях собирают листья и кору. Плющ обладает антибактериальным, антигрибковым, противовоспалительным и противокашлевым действием.

Плющ при заболеваниях дыхательных путей

При упорном кашле во время заболевания пневмонией, острым или хроническим бронхитом эффективное отхаркивающее и спазмолитическое действие оказывает отвар листьев плюща.

Для его приготовления 1 столовую ложку измельченных листьев заливают 200 г кипятка и кипятят на водяной бане 30 минут. Затем охлаждают, процеживают через 2-3 слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Тонизирующее средство

После тяжелых операций, черепно-мозговых травм, при астении после продолжительной бо-

лезни отвар листьев плюща используют в качестве тонизирующего средства.

При желудочно-кишечных заболеваниях

Народная медицина успешно применяет отвар листьев плюща при острых гастритах, острых и хронических энтеритах и колитах, дуоденитах.

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей

При камнях в почках и мочевом пузыре в народной медицине применяют следующий сбор трав: плющ (листья) - 10 г; розмарин (листья) - 10 г; толокнянка обыкновенная (листья) - 10 г; хвощ (трава) - 10 г; солодка голая (корень) - 10 г; можжевельник (ягоды) - 15 г; тмин (плоды) - 15 г. Заливают 1 столовую ложку этой смеси 200 г кипятка, настаивают до охлаждения и процеживают. Пьют по 100-200 г в день.

Ранозаживляющее и антибактериальное средство при болезнях кожи

Отваром коры плюща успешно лечат фурункулы и стрептодермии, а также ожоги. Этот отвар эффективно действует при микозах волосистой части головы, чесотке и педикулезе.

Чтобы приготовить отвар коры плюща, 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 200 г ки-

пятка и кипятят на водяной бане 30 минут. Отвар охлаждают и процеживают через несколько слоев марли, а затем доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 2-3 раза в день.

При ревматизме, подагре, суставном артрите

При ревматизме, подагре, суставном артрите и отложении солей употребляют следующий настой листьев плюща. 1/2 чайной ложки листьев заливают 200 г холодной кипяченой воды, настаивают 1 час, процеживают и пьют по 50 г 3-4 раза в день.

В гинекологии

Отваром листьев плюща делают спринцевания при воспалительных заболеваниях половых органов.

© «Женские страсти».

БУКЕТ-ПОЭМА

Известный британский флорист Саймон Лайсетт прославился прежде всего тем, что начал создавать оригинальные съедобные украшения: декоративная корзинка на нарядном столе, наполненная свежей зеленью различных оттенков, не просто вызвала аппетит, но и радовала глаз. Великолепными композициями из обычных травинки хотелось любоваться до бесконечности. А что же говорить о разноцветных весенне-летних букетах, которые похожи на разноголосую песню, на солнечную поляну, на счастливый день на «Планете Цветов».

Праздник красок и ароматов - великий дар природы. Находясь среди множества цветов, ощущаешь гармонию в душе. У каждого посетителя магазина «Планета Цветов» возникают подобные чувства: здесь рождается вдохновение, и даже самый серьезный и далеко не сентиментальный в жизни человек становится способным услышать звуки вальса в исполнении нежных и трепетных «солистов».

Желтая неистовость нарциссов, сдержанная элегантность герберы, небесная синь ирисов... Танец самой природы. В Японии, например, существует чудесный обычай: в мае устраивать Праздник Ириса, цветка, символизирующего успех и здоровье. Кста-

ти, а что мы с вами знаем о цветочных символах и секретах составления букетов? Почти ничего, не так ли? А между тем в наше время наблюдается повышенный интерес к флористике, и специалисты в этом году даже провозгласили девиз «Назад, к корням». И где еще, как не на «Планете Цветов», этот девиз воплощается в жизни! Где, как не здесь, умеют составить такую немыслимую цветочную композицию, один только взгляд на которую заставит замереть на секунду восторженное сердце. Экзотические и тропические растения грамотно и осторожно комбинируют с привычными глазу российскими лютиками, подбирая их по цвету, по стойкости, по законам флористики, наконец.

И сколько ни ищите, как ни старайтесь, наряднее и удачнее букета вы не найдете. Потому что на «Планете Цветов» свои, профессиональные, секреты, обладание которыми позволяет радовать чудо-букетами и скромную выпускницу, и взыскательную невесту, и солидного юбиляра, и просто всех без исключения нижегородцев с их разными вкусами и характерами...

Дина ЯШИНА.

Адрес: ул.Рождественская, д.47а.

Тел. 34-49-14.*

МАЛЬЧИК С ДЕВОЧКОЙ ДРУЖИЛ

У нас уже был мальчик-пудель, но не устояли - подобрали на улице еще хорошенького щенка-девочку. Эдди принял ее очень хорошо. Но ведь она подрастает, и скоро он начнет интересоваться ею как женщиной. Сразу стерилизовать ее нам не хочется, даже животное хоть раз имеет право на материнство. Неужели нет никакого выхода из положения? Что делать, когда у нее начнется течка?

Наталья.

Если у собачки характер покладистый, а темперамент умеренный...

Тонизирующее средство
После тяжелых операций, че-
репно-мозговых травм, при асте-
нии после продолжительной бо-

дикулезе.
Чтобы приготовить отвар коры
плюща, 1 столовую ложку измель-
ченного сырья заливают 200 г ки-

Отваром листьев плюща дела-
ют спринцевания при воспалитель-
ных заболеваниях половых органов.
© «Женские страсти».

У нас уже был мальчик-пудель, но не устояли - подобрали на улице
еще хорошего щенка-девочку. Эдди принял ее очень хорошо. Но
ведь она подрастает, и скоро он начнет интересоваться ею как
женщиной. Сразу стерилизовать ее нам не хочется, даже
животное хоть раз имеет право на материнство. Неужели нет
никакого выхода из положения? Что делать, когда у нее начнется
течка?

Наталия.

Если у собаки характер покладистый, а темперамент умеренный, есть
простой и опробованный способ нейтрализовать ее сексуальную притя-
гательность в «критические дни». Наденьте на нее штанишки, лучше все-
го сделанные из детских хлопчатобумажных колготок. В штанишки подло-
жите прокладки. Особенно хороши ароматизированные. Жалко денег на
прокладки - можно просто побрызгать штанишки в интересных местах
чем-нибудь пахучим. Пусть она дома так и ходит, пока не кончится течка.
Во время прогулки штанишки, конечно, придется снимать, а питомцев
выгуливать по очереди.

© «Мегаполис-Экспресс».

СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЛЮБИШЬ

ДУШИСТЫЙ ГОРОШЕК

У вас нежная, хрупкая натура. Но
вы слишком доверчивы, даже с
малознакомыми людьми - «душа
нараспашку». Ждете такого же от-
ношения к себе, но, увы. Мир жест-
ток. Эти черты отчасти совпадают
с чертами поклонниц ландышей.
Отличие же в том, что однажды вы
взрываетесь, и обманувшим ваше

доверие тогда несдобровать. Лю-
бите развлечения, веселые компа-
нии, не прочь пофлиртовать, но
ошибется тот, кто понадеется на
легкую победу - переступивший
грань получит решительный отпор.
ЖАСМИН

Вы человек решительный, в оп-
ределенном смысле отважный, за
словом в карман не полезете и да-
дите отповедь любому обидчику.
Терпеть не можете сплетни и пере-
суды. Но это, так сказать, одна сто-
рона медали, так как с близкими
людьми вы заботливы, вниматель-
ны, всегда готовы прийти на по-
мощь. В компании вы не против по-
смеяться и попеть.

Если вы выбрали сразу несколь-
ко цветов, значит, вы - натура очень
противоречивая и сложная. А вот
если не один из предложенных цве-
тов вас не вдохновил, то скорее все-
го, вы - самовлюбленная особа, у
которой на первом плане всегда
собственные интересы. Если это
ошибка, простите!

Екатерина
РОМАНОВА.
Beautytime.ru.



Следующий номер выходит 8 июня.

Набор и верстка ЗАО "Издательство
"Газетный мир"

Подписано в печать 21.05.2002 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)

Тираж 85231 Заказ № 4011
Цена договорная

Типография ЗАО "ОГФ Н.Н.", 603600,
Н.Новгород, ул. Литвинова, 74

Учредитель - ЗАО "Издательство
"Газетный мир"

Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корпус 1.

Телефон 32-78-14
Генеральный директор
А.А. Заботкин

Рекламное агентство: телефоны
34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки
телефоны: (8312)34-82-57, 34-91-16.

Газета зарегистрирована Министерст-
вом РФ по делам печати, телерадиове-
щания и средств массовых информационных
27.04.2001 г. Регистрационное
свидетельство ПИ № 77-7929

Главный редактор
С.А. ИУДИНА

Телефон 32-78-16

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

№ 11 (35), май 2002 г.

Поздравляем победителей!

Состоялся очередной розыгрыш призов среди наших подписчиков.

Набор элитной косметики получают:

Климова Н.П., г. Урюпинск, Волгоградская обл.;

Коврижных Л.И., г. Котельнич, Кировская обл.;

Виноградова Г.П., Н.Новгород;

Талянин Н.М., Н.Новгород;

Матова В.И., г. Богородск, Нижегородская обл.

Для получения призов позвоните в редакцию по телефонам: 34-91-15, 34-91-16, 34-82-57.

Призы выдаются по предъявлении паспорта и подписной квитанции на второе полугодие 2002 года.

Розыгрыш призов продолжается!

Результаты следующего розыгрыша - через 2 недели в наших газетах.

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

№25(49) *** 2002 г.

И У НОВОГО ГОДА ЕСТЬ СВОЯ МОДА

**КРАСОТА — ДАР
РУКОТВОРНЫЙ**

Визажисты о наших
основных ошибках макияжа

стр. 3

Как вам понравятся
игрушки из соломы,
шерсти или сладостей?

стр. 10

Визажисты о наших
основных ошибках макияжа

стр. 2

ПРАЗДНИЧНЫЙ ФУРШЕТ

Сыр «в платочке»
и «лодочки» из сладкого
перца пойдут на ура

стр. 7

С НОВЫМ СЧАСТЬЕМ!

Каким новогодним
приметам надо верить

стр. 11

шерсти или
стр. 10

Коллаж Ирины МАЛЬЦЕВОЙ, фото Д.

Что делать сегодня,
чтобы не искать газету завтра?
ПОДПИСАТЬСЯ!



21 декабря -

последний день подписки на нашу газету
на 1-е полугодие 2003 года

ПРИМИ ВАННУ!

Молочные ванны

В воду добавляется кукурузный крахмал, который придает ей белый цвет. Эти ванны благоприятно влияют на состояние кожи, делают ее маловосприимчивой к внешним раздражениям, а также успокаивают нервы.

«Шипучие ванны»

Оказывают хорошо выраженное тонизирующее и стимулирующее действие на кожу. Эти ванны можно принимать утром, но лучше всего вечером перед сном.

Порошок следует растворять в воде сразу после того, как вы войдете в ванну. Это продлит время воздействия на ваше тело пузырьков выделяющегося озона. Промышленность выпускает шипучие и пенообразующие соли для детских ванн. Эти соли обладают также способностью смягчать жесткую воду.

1. После бани или принятия ванны сделайте массаж, улучшающий кровообращение. Губкой круговыми движениями сильно разотрите каждую ногу с наружной и внутренней стороны, начиная от щиколоток. Хорошо разотрите бедро и круговыми растирающими движениями спуститесь к колену.

2. Специальной щеткой круговыми движениями сильно разотрите плечи и спину. Круговыми движениями хорошо разотрите руки, от плеч до запястий, пока не порозовеет кожа.

Солевые ванны

Оказывают дезинтоксикационное действие на организм и могут также применяться для сбавления веса.

Растворите 1 кг крупной серой морской соли в горячей воде. Эту ванну следует принимать в течение получаса.

Перед выходом из ванны ополоснитесь под теплым душем, быстро вытрите насухо тело банной простыней промокающими движе-

Советы по макияжу. Макияж а-ля Элизабет Тейлор

Известный американский визажист Трэкс в своей знаменитой книге дал профессиональный разбор особого макияжа Бриджит Бардо, Греты Гарбо, Софи Лорен, Изабеллы Росселини и др. прекрасных женщин, чье очарование известно всему миру. Оказывается, их идеальные образы имеют недостатки, да еще какие, у одной слишком длинный нос, у другой глаза слишком близко посажены, но эти недостатки обращены в достоинства. Благодаря чему? Конечно же, макияжу.

При упоминании имени Элизабет Тейлор перед нами возникают ее большие выразительные глаза. Но оказывается, мастер-визажист может нарисовать подобные глаза любой девушке, зная некоторые секреты.

Это продемонстрировала Евгения Точина на «II конгрессе по прикладной эстетике» в Москве. В макияже она использовала перламутровую светлую пудру, перламутровые тени, не пожалела карандаша для глаз и особо подчеркнула согнутую гламурную бровь. Яркость глаз была достигнута благодаря бледности губной помады.

Другой макияж - чистый и прозрачный - это не просто цвет, это символ минимализма. Он черпает силу в тонком разнообразии оттенков - теплый, холодный, желтоватый, розоватый, разбеленный или насыщенный, каждый нюанс по-своему направляет, высветляет и подчеркивает черты лица.

Выберите акцент

Новшество - подводка нижнего века растушевывается и плавно переходит в линию румян. И еще в моде блеск, он не скрывается пуд-

КОСМЕТИЧКА КРАСОТА — ДАР НЕ ТОЛЬКО БОЖИЙ, НО И РУКОТВОРНЫЙ

Если пудра, которую вы покупали, при проведении по ней пальцем потом обсыпалась с этого пальца, не берите ее.

Шея! На место!

Основные ошибки наших женщин при нанесении макияжа: вот как их видит Екатерина Моногарова из парфюмерно-косметического концерна «Арбат Престиж»:

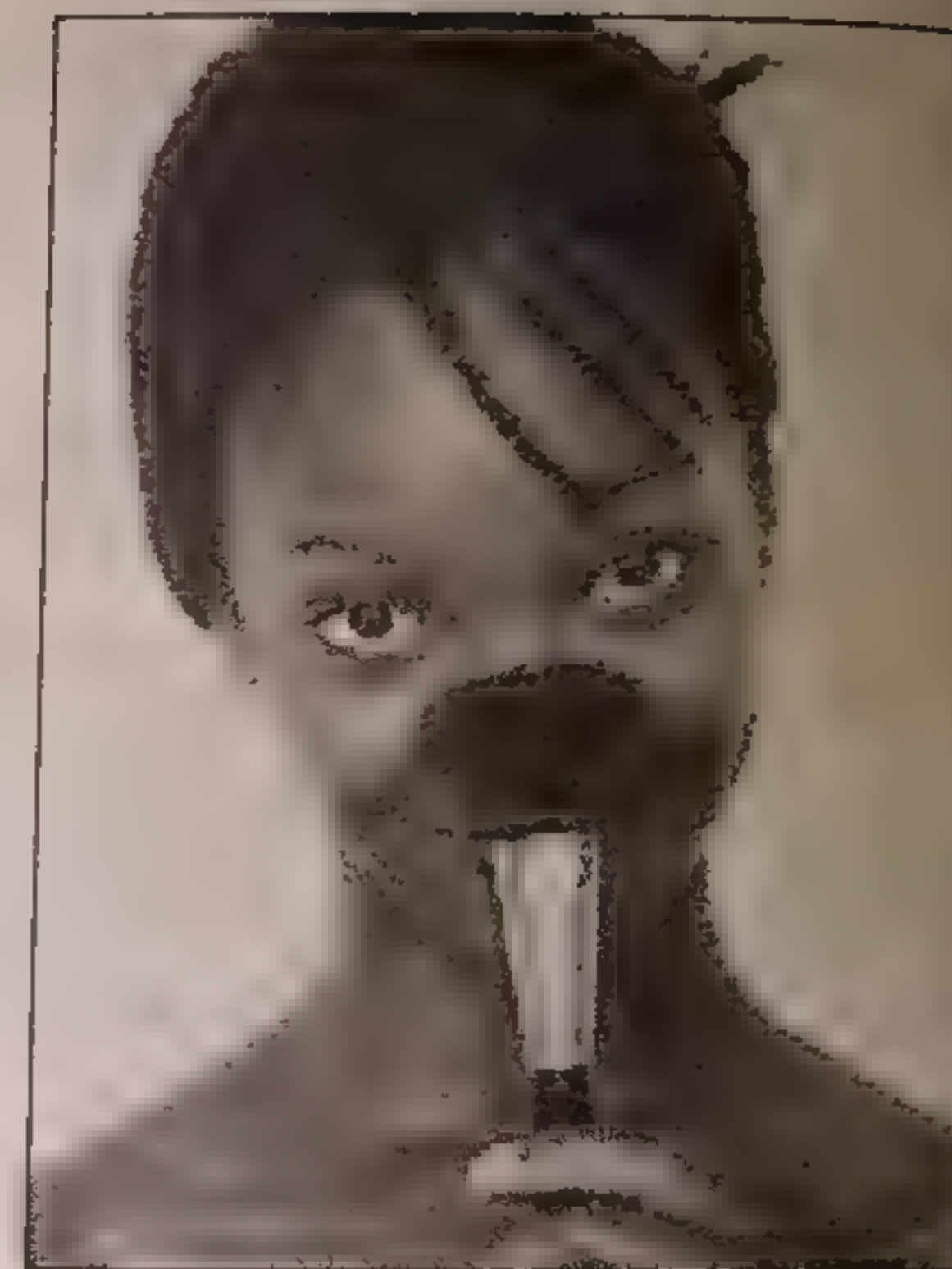
«Ошибка номер один - маска на лице. Нанесли тон, нужно обязательно растирать края на нет. Никогда шея не должна быть светлее, нежели лицо, потому что тогда лицо уходит в тень, а шея «впереди паровоза бежит». Этого допускать нельзя.

На что указывают стрелки и тени

Следующая ошибка - стрелка на глазах. Стрелка на глазах чисто стилистически тянет нас в 60-70-е годы. Раз жесткая стрелка, значит, пожалуйста, батничек, сабо, джинсики, ради Бога, цветочки, хиппи. Если все же это 70-е, адаптированные к нашему времени, то верхняя часть стрелки, верхний контур растушевывается кисточкой примерно под

часто можно видеть, что женщины пользуются светлой помадой, а карандаш для губ - темный. Это правильно?»

Екатерина Моногарова: «У нас это в порядке вещей, а на самом деле это направление было примерно 5 лет назад. В течение полутора лет это было модно. Сейчас стилистический закон совершенно другой - белый перламутровый карандаш по краю губ. Кстати говоря, это пришло к нам с подиума, потому что если мы используем ярко-красную помаду, то для того, чтобы наш рот выглядел вообще впереди планеты всей, чтобы на него был акцент, тогда просто белым карандашом или компактным тоном светлого цвета обрисовывают снаружи по краю губы, растирают на нет. Тогда у нас получается красная помада, она заканчивается, дальше идет ярко-белый цвет, который сходит на нет, и мы получаем, таким образом, искусственный свет и якобы выпуклость».



очень и очень просто. Берется точка, ставится на центр лба, если она не заметна, то эта пудра ваша.

Второе, наши женщины, конечно же, должны знать, что, к великому сожалению, уровень цены до сих пор определяет уровень качества, и очень редко можно видеть косметику, которая очень хорошо сочетает уровень цены и уровень качества. К сожалению, мы платим не только за имя, покупая косметику от дорогих фирм, мы платим за высочайший уровень биотехнологий. Хочу обратить внимание, что дорогая косметика не может иметь яркую отдушку и очень яркую упаковку. Косметика, которая действительно внутри «суть и золото», ей незачем себя раскрашивать особенно. Еще обратите внимание, милые дамы, какими аксессуарами сопровождается продажа, например, пудры: какого качества зеркало, если оно есть, зацелофанирован ли тот слой, который должен быть неприкосновенен при продаже, - это естественный верхний слой - тиснение, какого качества спонж или губочка, или пуховочка, при помощи которой вы будете наносить эту пудру. Если пудра, которую вы покупали, при проведении по ней пальцем потом обсыпалась с этого пальца, не берите ее. А вот

шее действие на организм и могут также применяться для сбавления в весе.

Растворите 1 кг крупной серой морской соли в горячей воде. Эту ванну следует принимать в течение получаса.

Перед выходом из ванны ополоснитесь под теплым душем, быстро вытрите насухо тело банной простыней промокающими движениями. Сразу после этого ложитесь в постель под два одеяла, чтобы хорошо пропотеть.

Душистые ванны

Для ароматизации ванн широко применяются душистые кристаллические соли и душистые масла. Душистые масла для ванн не только ароматизируют воду, но и оказывают нежное смягчающее действие на кожу. Поэтому они особенно полезны для сухой кожи. В качестве отдушки они содержат самые лучшие духи.

Горячая ванна

Ежедневная горячая ванна с подводным массажем - хорошее средство, позволяющее

Омолаживающий эффект ванн может быть улучшен, если в них растворить соли, приготовленные на основе сосновой смолы, морских водорослей и различных дикорастущих растений.

Солевая ванна способствует выведению из организма токсинов, продуктов распада, накапливающихся в нем от переутомления, а также продуктов, вырабатывающихся в коже при ее увядании. Эта ванна рекомендуется тем, кто плохо переносит сауну или хочет похудеть. Холодные ванны обладают более выраженным, глубоким и длительным эффектом, основанным, по всей вероятности, на том, что при охлаждении организм стремится разогреться и для этого сжигает свои жиры. Вам необходимо выяснить, какую из этих ванн ваш организм лучше всего переносит.

ющее замедлить процесс увядания кожи.

У себя дома подводный ручной массаж можно выполнить струей из разбрызгивателя душа, помещенной под воду и нагретой на различные участки тела. Сток должен быть открыт и вода должна постоянно обновляться и энергично перемешиваться.



силу в тонком разнообразии оттенков - теплый, холодный, желтоватый, розоватый, разбеленный или насыщенный, каждый нюанс по-своему направляет, высветляет и подчеркивает черты лица.

Выберите акцент

Новшество - подводка нижнего века растушевывается и плавно переходит в линию румян. И еще в моде блеск, он не скрывается пудрой, а наоборот, на выпуклые части лица наносят блестящие тени. Этот многогранный макияж изобрела Ольга Невская из московского клуба визажистов «Форум». Прислушайтесь к ее словам: «Мне кажется, наши женщины никак не могут выбрать акцент на своем лице. Поскольку у нас много красивых женщин, это всем в мире известно, но при этом они до конца так и не разобрались, что у них красивее - глаза или губы, и поэтому они выделяют и то, и другое, а это слишком много. Вы знаете, краткость - сестра таланта».

Итени

Следующая ошибка - стрелка на глазах. Стрелка на глазах чисто стилистически тянет нас в 60-70-е годы. Раз жесткая стрелка, значит, пожалуйста, батничек, сабо, джинсики, ради Бога, цветочки, хиппи. Если все же это 70-е, адаптированные к нашему времени, то верхняя часть стрелки, верхний контур растушевывается кисточкой примерно под углом 30 градусов на нет.

Следующий момент - тени в цвет радужки. Да, действительно, когда-то такое было, но когда мы используем тени в цвет радужки, тогда мы теряем и цвет теней, и цвет радужки. Мы получаем равномерное пятно. Например, у девушки голубые глаза, она берет голубые тени точно такого же оттенка, и мы получаем одно большое голубое пятно. И мы не видим, какие яркие и красивые у нее голубые глаза. Лучше работать на цвете антагонисте».

Вопрос от программы «Перед зеркалом»: «В последнее время

чтобы наш рот выглядел вообще впереди планеты всей, чтобы на него был акцент, тогда просто белым карандашом или компактным тоном светлого цвета обрисовывают снаружи по краю губы, растушуют на нет. Тогда у нас получается красная помада, она заканчивается, дальше идет ярко-белый цвет, который сходит на нет, и мы получаем, таким образом, искусственный свет и якобы выпуклость».

Качественная декоративная косметика часто скрывает неумелость наших рук.

Но как ее выбрать, например, пудру, без которой и макияж не макияж. Вот что рассказывает Ирина Зязина из тренинг-центра парфюмерно-косметического концерна «Арбат-Престиж»: «Ряд профессиональных приемов, при помощи которых можно определить, подходит цвет или нет. Например, прием, о котором наши женщины не знают и начинают пробовать пудру на внешней стороне ладони. На самом деле пудра определяется

зеркало, если оно есть, зацело-фанирован ли тот слой, который должен быть неприкосновенен при продаже, - это естественный верхний слой - тиснение, какого качества спонж или губочка, или пуховочка, при помощи которой вы будете наносить эту пудру. Если пудра, которую вы покупали, при проведении по ней пальцем потом обсыпалась с этого пальца, не берите ее. А вообще, рассыпчатая пудра почему-то не популярна среди наших женщин, наверное, ее просто неудобно носить с собой в косметической сумочке, но она должна быть в ваших аксессуарах дома обязательно. Должна быть большая пуховка или кисть, как завершающий штрих, как вуаль, как шелк».

Заканчивая рассказ, вспомним выражение Кельвина Кляйна: «Самое главное - выглядеть совершенно естественно, но для этого нужно очень много косметики».

fashionline.ru.

АСТРОЛОГИЯ И КОСМЕТИКА



Луна в Раке

Тепло, мягкость, душевность, желание выглядеть приятной и загадочной будет сопутствовать женщинам. Самое благоприятное влияние Луна дарит в эти дни Ракам. Для достижения желанной цели им не потребуется дополнительных усилий. Любительницы фантазийного макияжа -

Весы - могут попробовать новый стиль в декоративной косметике. Для Козерогов день напряженный. Ни в коем случае не ищите утешения в еде. Последствия кулинарных излишеств могут выразиться как в расстройстве пищеварения, так и в обострении хронических заболеваний, в т.ч. печени и поджелудочной железы. В питании детей и взрослых Козерогов с чувствительным желудком допустимы только натуральные продукты с повышенным содержанием калия. Избегайте замороженных, консервированных и тепличных продуктов. В течение дня выпейте немного отвара барбариса и шиповника. Не разрешается делать массаж тела, трогать молочные железы, проводить эндоскопические исследования и промы-

вать желудок. Менее болезненно пройдет сеанс мануальной терапии и посещение стоматолога. Кормящим женщинам следует опасаться маститов. Для пластических операций в области лица этот период в целом благоприятен. День подходит для полного изменения цвета волос (от черного к белому, и наоборот), окраски седых волос, восстановления естественного цвета и для химической завивки. Можно стричь волосы для ускорения роста (обратите внимание на фазу Луны), наносить и удалять татуировку, прокалывать уши, принимать водные процедуры, делать глубокую чистку лица. Женщинам всех знаков рекомендую использовать только мягкие косметические средства. Для косметических масок хорошо подойдут молочнокислые продукты, кашица из свежего огурца, тыквы, банана. Молочной сывороткой можно отбелить веснушки или осветлить загар Близнецам, Весам и Водолеям. Волосы в этот период легко укладываются с помощью пива (продукты брожения относятся к знаку Рака). Овнам желательно защищать глаза от яркого света, делать компрессы на веки. Наносить декоративную косметику на веки женщинам этого знака не рекомендую.

Дорогие грузья, я думаю, никто не станет спорить со старым и опытным Дедом Морозом относительно роли свечей в новогоднем убранстве дома! Действительно, именно они придают этому замечательному празднику изысканность и

СВЕЧИ

создайте атмосферу праздника!

очарование, романтичность и таинственное ощущение каких-то чудес. Поэтому я решил поделиться с вами своим опытом относительно того, как лучше всего работать с восковыми украшениями, чтобы добиться «максимального» эффекта.

Вы узнаете, как лучше размещать свечи в квартире и на праздничном столе, какие свечи подходят для различных знаков зодиака, как использовать свечи для улучшения здоровья и самочувствия, ну и как использовать свечи для предвидения своего будущего.

Где и как размещать свечи

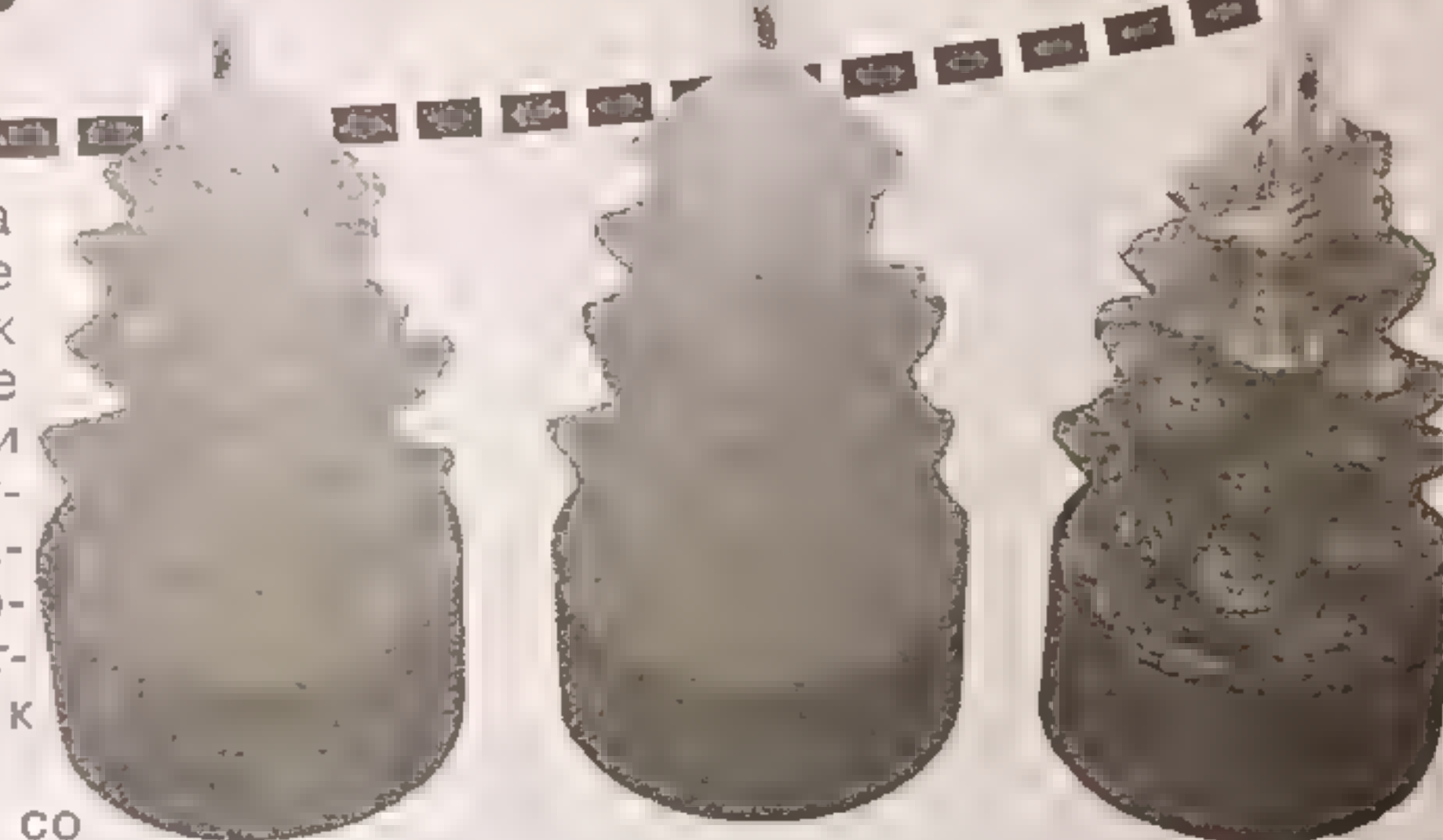
Традиционно свечи размещают в подсвечниках или специальных подставках на стенах, полу или праздничном столе. Иногда ими украшают пирог, торт или другие блюда. Гораздо интереснее

Потрясающего эффекта можно добиться, если сделать экзотическую композицию из ананаса и свечи. Для этого отделите верхнюю и нижнюю части ананаса, а из средней удалите мякоть одним куском. Затем прорежьте в средней части отверстие так, чтобы получился узор или забавная рожица. Теперь, поставив свечу на блюдо, накройте средней и верхней частью с листиками, а колечки нарезанной мякоти выложите вокруг композиции.

Хотите импозантности? Тогда создайте ансамбль из свечей, нанизанных на вертикально укрепленные вертикальные спицы или шпильки. Эффект усилится, если вы поместите позади зеркало или блестящий сервировочный поднос. Также вы можете воспользоваться высокими (до 1,5 метра) подсвечниками на тонкой ножке. В темноте кажется, что свечи, помещенные в них, парят в воздухе. Такого же эффекта можно добиться, натянув в углу комнаты (не

шампанским на 1/3 и пустите туда свечи. Так как некоторые небольшие свечи переворачиваются набок (это зависит от их формы), рекомендуется прищипить к дну грузики.

При работе со свечами очень важно, как они сочетаются со всем интерьером. Конечно, совершенно не обязательно исходить с плавающими или парящими в воздухе свечами, композиции из обычных будут смотреться не менее интересно, если правильно выбрать место расположения и детали ансамбля. Когда горит свеча, в комнате, как правило, темно, а поэтому важно, что она освещает и где находится. Так уделите внимание выбору подставки и предметов, находящихся вблизи от свечи. Если в комнате находится праздничный стол, то поставьте на него хотя бы одну свечу или расположите другие так, чтобы они обеспечивали достаточно света. Торжественнее



всего свечи смотрятся в темных углах, учтите этот момент, а в остальном экспериментируйте, не забывая о том, что пламя свечи - огонь, с которым

су, проясняют мысли, помогают обрести душевное равновесие.

Фиолетовые - ДЕВАМ - обостряют интуицию и помогают стать независимыми.

Голубые - СРЕЛЬЦАМ, РЫБАМ, КОЗЕРОГАМ, ВОДОЛЕЯМ - способствуют достижению гармонии и взаимопонимания в семье.

Зеленые - ТЕЛЬЦАМ и ВЕСАМ - гарантируют успех во всех начинаниях, удерживают от ревности и зависти.

Желтые - ЛЬВАМ - помогают расположить к себе окружающих и преуспеть в коммерции.

Розовые - «покровительницы» романтиков и влюбленных. Их мексиканцы советуют зажигать всем, чтобы однажды увидеть мир в розовом свете!

На здоровье!

Для меня, Деда Мороза, главное, чтобы вы все были здоровы и счастливы. Поэтому считаю необходимым отметить следующее. Если одолел душевный или физический недуг, плохое настроение, ищите спасение в свечах.

ГЛАВНОЕ УКРАШЕНИЕ

Нам понадобится:

- хозяйственные свечи или кусок парафина
- остатки цветных свечек или художественные масляные краски
- толстая хлопчатобумажная нить для фитиля
- иголка с широким ушком
- картон
- скотч
- ножницы
- стеклянная банка
- небольшая кастрюлька
- любая форма - бумажный пакет из-под молока с квадратным основанием, стаканчик из-под йогурта и т.п.

Сложите срезанный со свечек парафин в стеклянную баночку и поставьте ее в кастрюльку с водой. Поставьте кастрюльку на огонь и, когда вода закипит, убавьте огонь. Когда парафин расплавится, его можно подкрасить небольшим количеством масляной краски, размешивая ее в парафине деревянной палочкой.

Держа толстую нить за кончик, окуните ее в парафин. Затем выньте нить и держите ее на весу, пока парафин на ней не застынет. Получится фитиль будущей свечи.

Необработанным концом вденьте фитиль в иголку с широким ушком.

Отрежьте от пакета нижнюю часть. В двух противоположных стенках сделайте надрезы. В центр дырки проденьте фитиль, снаружи закрепите его скотчем.

Если вы делаете свечу в стаканчике из-под йогурта, дырку в дне сделайте нагретым шилом и залепите ее скотчем особенно тщательно, чтобы парафин не вытек.

Вырежьте из картона полоску, вставьте ее в надрезы и скрепкой прикрепите к ней другой конец фитиля. Теперь в форму можно заливать расплавленный парафин. Когда парафин застынет, аккуратно разрежьте форму и выньте свечу. Укоротите фитиль, и все готово.

Такие свечи можно расписать маркерами по пластику (получится особенно красиво, если взять золотой или серебряный маркер).

Свечи-предсказательницы

Когда свеча разгорится, наклоните ее над чашей с водой и дайте воску стечь, застывая в причудливых фигурках, которые и предскажут, что ожидает вас в наступающем году. Много мелких круглых капелек - к деньгам, «грибок» - к здоровью и долголетию, «виноград» - к удаче и любви, «дракон» - к рождению ребенка, «колокол» - к вестям, «обезьяна» - опасайтесь обмана со стороны близких друзей, «яйцо» - вас ждут перемены в личной жизни.

...иногда ими
...Гораздо интереснее
...иногда компози-
ции из свечей и
разнообразных
предметов, а
также свечи
нестандарт-
ной формы
или разме-
ра. Все это
привлекает
внимание, пока
горит электрический
свет, но когда его гасят и за-
жигают свечи, их форма и раз-
мер становятся не важны и акцент
перемещается на предметы, от-
брасывающие огонек свечи.

**Придадут дому уют светящи-
еся домики из свечей.** Это могут
быть зеркала или фотофоры - эк-
раны, закрывающие свечу со всех
сторон. Они делаются из любого
негорючего материала, пропуска-
ющего свет, или из промасленной
бумаги, которую расписывают
красками и даже переносят на нее
художественную композицию. Фо-
тофор несложно изготовить самим,
достаточно обтянуть выбранным
вами материалом проволочный
каркас требуемой формы и фото-
фор готов. А уж как вы его украси-
те - дело воображения.

Свечи-предсказательницы

Когда свеча разгорится, наклоните ее над чашей с водой и дайте
воску стечь, застывая в причудливых фигурках, которые и предскажут,
что ожидает вас в наступающем году. Много мелких круглых капелек - к
деньгам, «грибок» - к здоровью и долголетию, «виноград» - к удаче и
любви, «дракон» - к рождению ребенка, «колокол» - к вестям, «обе-
зьяна» - опасайтесь обмана со стороны близких друзей,
«яйцо» - вас ждут перемены в личной жизни

на проходе) тонкую проволоку или
стальную струну и продев через ее
середину несколько свечей. Чтобы
свечи не переворачивались, но го-
рели долго, вплавьте в основание
каждой небольшой металлический
предмет, служащий противовесом.

**Попробуйте использовать в
качестве подсвечника бутылки
разнообразной формы и цвета.**
Традиционно свечи помещают в
вазы, стаканы или любые откры-
тые предметы из стекла. Эффект-
но **выглядит пирамида из рюмок
для шампанского, в каждой из
которых горит маленькая свеч-
ка.** Если вы хотите достигнуть мак-
симального эффекта от данного
произведения, наполните рюмки

свечи. Если в комнате находится
праздничный стол, то поставьте на
него хотя бы одну свечу или распо-
ложите другие так, чтобы они
обеспечивали достаточно
света. Торжественнее
всего свечи смот-
рятся в темных уг-
лах, учтите этот
момент, а в ос-
тальном - экспе-
риментируйте,
не забывая о том,
что пламя свечи -
огонь, с которым
следует обращаться весь-
ма осторожно.

«Свечный» гороскоп

Да-да: Мексиканцы придумали
своеобразный «свечный» гороскоп,
в который они искренне верят.

Они, например, считают, что **бе-
лые свечи необходимо зажигать
родившимся под созвездием
РАКА** - они притягивают лунную
энергию и обостряют чувстви-
тельность.

**Красные - СКОРПИОНАМ и
ОВНАМ** - укрепляют любовную
страсть и восстанавливают энерге-
тическое поле.

Оранжевые - БЛИЗНЕЦАМ -
способствуют творческому процес-

сделать на...
сите ее скотчем особенно тща-
тельно, чтобы парафин не вытек.

**Розовые - «покровительницы»
романтиков и влюбленных.** Их
мексиканцы советуют зажигать
всем, чтобы однажды увидеть мир
в розовом свете!

На здоровье!

Для меня, Деда Мороза, глав-
ное, чтобы вы все были здоровы
и счастливы. Поэтому считаю не-
обходимым отметить следующее.
Если одолел душевный или фи-
зический недуг, плохое настрое-
ние - ищите спасение в свечах с
целебными запахами. Горящая
свеча с ароматом апельсина про-
гонит усталость, поднимет на-
строение; гвоздики-укротит го-
ловную боль (мигрень), успокоит
расшатавшиеся нервы; лимо-
на - взбодрит, зарядит энергией,
улучшит аппетит; розы -поможет
расслабиться; яб-
лока - окажет благо-
приятное действие
на сердечно-сосу-
дистую систему,
спасет от мигрени.
Только не злоупот-
ребляйте свеча-
ми-целительница-
ми: их врачующую
силу используйте не
более получаса.

Allnewyear.info.

сделать на...
сите ее скотчем особенно тща-
тельно, чтобы парафин не вытек.
Вырежьте из картона полоску,
вставьте ее в надрезы и скрепкой
прикрепите к ней другой конец
фитиля. Теперь в форму можно за-
ливать расплавленный парафин.
Когда парафин застынет, аккурат-
но разрежьте форму и выньте све-
чу. Укоротите фитиль, и все готово.
Такие свечи можно расписать
маркерами по пластику (получится
особенно красиво, если взять зо-
лотой или серебряный маркер).
Тогда это будут настоящие произ-
ведения искусства!

Можно украсить свечку крапин-
ками, капая на нее парафином с
маленьких цветных свечек. На ка-
пельки парафина, пока они не зас-
тыли, можно приклеить звездочки
из фольги.

Lanterny.narod.ru.



Свеча из разноцветных слоев

Расплавьте парафин разных
цветов в разных банках. Если нет
цветного парафина, можно его
подкрасить художественными
масляными красками. Парафин
разных цветов заливаете в фор-
му по очереди. Но прежде чем
лить следующий слой, дайте
предыдущему слою полностью
застыть.

Для слоистой свечи выби-
райте цвета, которые при
смешивании остаются чи-
стыми. Например, хоро-
шо смешивать синий и
желтый, желтый и
красный.

ВЕСЕЛЫЕ ЕЛОЧКИ Елочные украшения своими руками

Веселые
зимние окна

Украсьте покрытые инеем окна
самыми простыми фигурками, вы-
резанными из цветной бумаги:
елочками, снеговиками, снежинка-
ми. Для того чтобы наклеивать их
на стекло, используйте разведенную
водой муку.

**Самодельные
гирлянды**

Сейчас огромный выбор гир-
лянд фабричного изготовления, но
вспомните, как вам в детстве при-
ятно было вырезать их самим.

**Оригинальная упаковка
для маленьких подарков**

Для этой цели можно использо-
вать обычные пластиковые коробоч-
ки от еды, перевязав их разноцвет-

ными нарядными
ленточками.

Можно раскра-
сить в яркие сочные
цвета коробки от
яиц, прошив их пуго-
вицами и продев
ленточки.

**Фигурные макаронные
изделия**

Пофантазируйте с ребенком, ка-
кие из них можно сделать игрушки
и гирлянды. Раскрасьте в белый
или золотой цвет, осыпьте искус-
ственным инеем - и ваша елка за-
искрится разноцветными снежин-
ками.

Веселые елочки

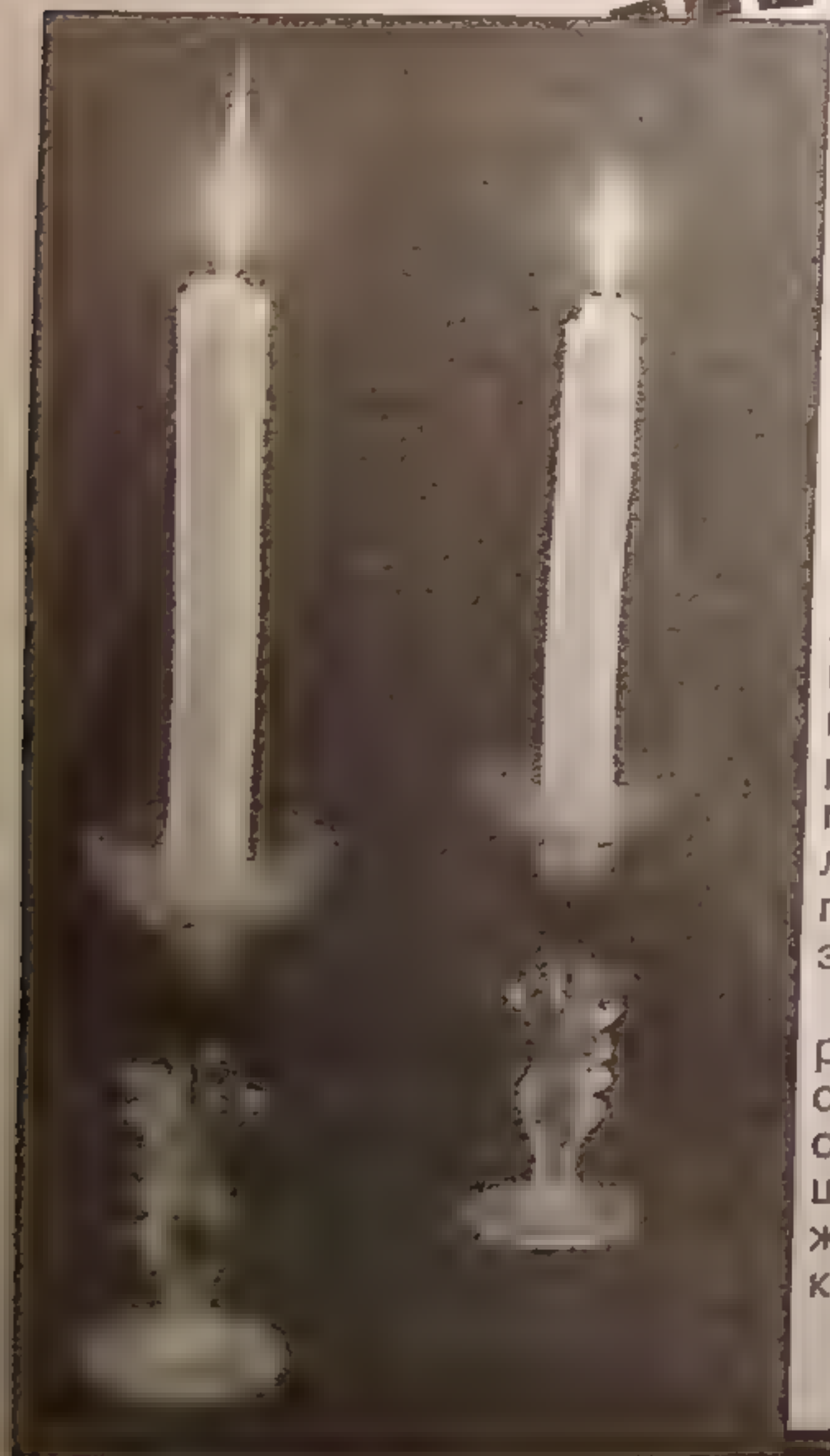
Сделайте простые по рисунку
шаблоны из картона, чтобы ребе-
нок мог вырезать по ним из войло-

ка или другого материала фигур-
ки. Дома наверняка найдутся не-
нужные пуговицы разных форм и
цветов. Дайте ребенку, чтобы он мог
по своему вкусу пришить их к фи-
гуркам. Игрушки можно повесить на
елку.

Разноцветные звезды

Вырежьте из плотного цветного
картона, однотонного или с орна-
ментом, звезды из двух створок
разных цветов. Прошейте их цвет-
ными нитками другого цвета и по-
весите на елку.

Bereg.ru.



СПУСТИЛСЯ С ПОДИУМА

Конкретные ответы на конкретные вопросы

Какие цвета в моде?

Всюду говорят, что сейчас моден черный цвет. Но если он тебе не идет, не нужно же уродовать себя в угоду моде. Какие еще цвета сейчас модны?

Анастасия.

УРОДОВАТЬ себя ни в коем случае не нужно! Да, черный моден, и эту тенденцию с радостью подхватили многие, потому как черный цвет в одежде: а) делает тебя выше на пять сантиметров и стройнее на пять килограммов, б) удобен повседневно, потому как немаркий, в) способен сделать даже самый простенький наряд изысканным. Но если черный не идет категорически, даже этими тремя неоспоримыми преимуществами можно пожертвовать. Тем более что в коллекциях демократичных и практичных модельеров в больших количествах наблюдается цвет беж («In Wear», например, одел всю свою витрину с головы до ног в бежевый, и смотрелось это просто здорово), причем приемлем как светло-бежевый, так и темный - нужный тон выбирается индивидуально, исходя из степени загара и личных пристрастий. Кроме этого, модны все цвета линии от светло-сиреневого до фиолетового, включая насыщенно-пурпурный и лиловый. Что хорошо, и беж, и фиолетовый были модны совсем недавно, поэтому есть возможность «идти в ногу со временем», не тратя на это целиком всю зарплату. Вместе с черным в моду вошел и белый (кстати, если черный «убивает» цвет лица, но носить его очень хочется, достаточно торчащего белого воротничка, чтобы исправить дело). Комбинировать эти два цвета - самый беспроеигрышный вариант. А вот чтобы одеться в белое с головы до ног (хотя это и будет очень модно), надо иметь либо очень хорошую стиральную машину, либо автомобиль с личным шофером - ведь осень у нас, как водится, грязная.

Какие сумки в моде?

У любую сумку надо иметь в этом сезоне особе, следящей за модой.

Валерия.

УДОБНУЮ и практичную - такую, чтобы нравилась самой. А вообще, если серьезно, можно обозначить некоторые тенденции в «сумочной» моде осенне-зимнего периода. Во-первых, форма - закругленная трапеция. Допустимы квадрат, прямоугольник (привет из 80-х) и даже такая гонимая модницами форма, которая бывает у сумок.

ХОТИТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ МОДНО И ЕСТЕСТВЕННО?

Даже если вы никуда не собираетесь, или не хотите посвящать много времени прическе, попробуйте самостоятельно изменить свой привычный облик.

Существует немало способов выглядеть молодой и стильной, пользуясь лишь феном и щеткой для укладки



Ступени

Такая стрижка, весьма популярная в 70-е, снова в моде - смочите концы в геле-фиксаторе и пальцами направьте их вперед.

Я прекрасна!

Четко очерченные контуры стрижки боб позволяют творить чудеса. С помо-

щью геля для укладки повседневная прическа мгновенно превращается в прическу для вечернего выхода.

Свежий ветер



Классический боб с выветленными

В чем встречать год Черной Овцы

Советы от Тамары Глоба.

Одежда должна быть блестящей, красивой, нарядной, можно надеть маскарадные костюмы, создающие веселое настроение. Используйте золотые ткани, блески, наденьте золотые украшения или бижутерию из металла и дерева с морскими мотивами.

Важно, чтобы в вашем наряде присутствовала натуральная шерсть, хотя бы нитка. Нельзя быть непричесанным, лохматым.

2003.petersburgonline.ru.

БЛИСТАЙТЕ!

Даже в новогоднюю ночь не стоит чересчур увлекаться, избегайте выглядеть слишком накрашенной. Прежде всего это относится к женщинам со зрелой кожей - ведь блестящие продукты как никакие другие подчеркивают морщинки. Если в помещении яркий свет, лучше ограничиться акцентом под бровями и атласными румянами. Те же, кто является счастливым обладателем упругой и нежной кожи, могут не беспокоиться и использовать косметику в желаемом объеме.

Для начала обратите внимание на кожу. Она должна быть свежей, нежной и гладкой. Макияж, пудра, румяна, помада помогут достичь цели. В первую очередь нужно правильно подобрать грунтовку и пудру, желательно холодных тонов.

А теперь - максимум фантазии и экстравагантности. Не забывайте, что новогодний макияж - особенный. В него можно включить, кроме декоративной косметики, всевозможные украшения, например, стразы. Не скупитесь и в выборе красок. Помните классический принцип - выделять либо губы, либо глаза. Предлагаем вам несколько вариантов макияжа. Опробуйте их на себе заранее, чтобы выбрать подходящий.

«Розовый»

делается черный контур жидкой подводкой либо карандашом по краю верхнего века; мерцающие акценты белыми перламутровыми тенями или карандашом: немного на середину верхнего и нижнего века и чуть-чуть возле внутреннего уголка глаза и под бровью; сияющие румяна цвета пепельной розы на скулы; влажная перламутрово-розовая помада или блеск.

«Пыльный»

Какую сумку надо иметь в этом сезоне особе, следящей за модой?

удобную и практичную - такую, чтобы нравилась самой. А вообще, если серьезно, можно обозначить некоторые тенденции в «сумочной» моде осенне-зимнего периода. Во-первых, форма - закругленная трапеция. Допустимы квадрат, прямоугольник (привет из 80-х) и даже этакая грушевидная форма, которая бывает у сумок, которым застежку заменяет шнурок (вроде как торба, стягивающаяся кверху). Ручки как укоротились, так, похоже, возвращаются к, простите за тавтологию, длинной длине не собираются. Модная сумка «висит» максимум на уровне талии, а то и вообще снабжена двумя коротенькими ручками и предназначена для ношения в руках. Как и во всякий нормальный сезон холодов, появились сумки, сшитые из меха. Идеально смотрятся с тем самым пальто, у которого мех на рукавах и воротнике.

Так юбки или брюки?

В прошлом сезоне все однозначно заявили, что юбка гораздо лучше брюк, и они отошли на второй план. А теперь все разговоры заглохли. Так кто победил-то?

НАМЕТИВШАЯСЯ год назад и в прошлом сезоне «вспыхнувшая» тенденция не отпускает: юбки, кажется, круче брюк. Брюки - это повседневность. Юбки - это женственность, маленький ежедневный праздник, который можно позволить себе в пасмурные деньки. В юбке можно разрешить себе быть кокетливой и беспомощной, а еще немножко волшебницей и богиней, в юбке хочется густо ресницы, со всеми соглашаться и принимать приглашения на свидания. Но давайте смотреть правде в глаза: в коллекциях юбок и брюк примерно одинаковое количество, поэтому победитель однозначно не определен.

Если настроения надеть юбку с утра не наблюдается (или в ней попа мерзнет, что тоже немаловажно), вполне подойдут и брюки. Важно только помнить, что брюки в этом сезоне должны быть узкими и не слишком длинными, - такие будут идеально смотреться с сапогами на каблуке и шпильке, но и с обычной, каждодневной обувью тоже окажутся вполне сочетающимися. Джинсы остаются в качестве одежды для прогулок с собакой, похода в кино или в магазин за абрикосовым джемом. Клеши и уютные широкие штаны в этом сезоне могут спокойно отлеживаться на антресолях, но я на сто процентов уверена, что через сезон они снова войдут, да нет, вбегут бодрим кабанчиком в моду, потому что узкие брюки - это так, для разнообразия (они просто в черном цвете очень хорошо смотрятся).

Валерия.



прическу для вечера. Свежий ветер

Классический боб с высокими верхними прядями сушится с помощью фена следующим образом: голова опущена вниз, струя воздуха направлена от корней волос к кончикам. Когда волосы высохнут, их энергично расчесывают пальцами, смоченными в геле-фиксаторе.

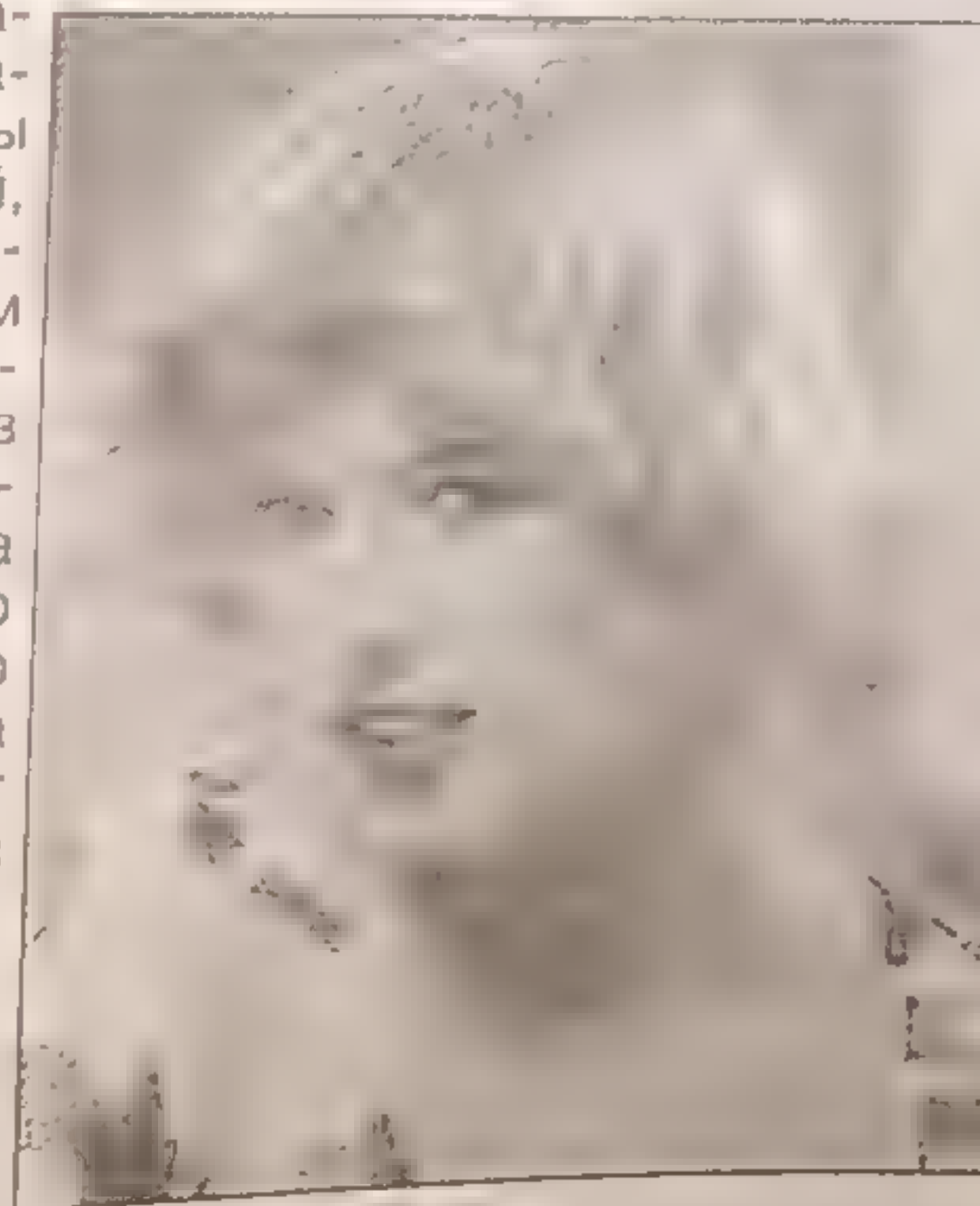
Вечное

движение

В мойте волосы шампунем

для придания объема. Чтобы усилить эффект, воспользуйтесь бальзамом той же марки, что и шампунь. Обработанные жидкостью или муссом для укладки волос сбрызните фиксатором и заверните кончики с помощью круглой щетки кверху.

Мальчиш-плохиш



На гребне всеобщего интереса в этом сезоне рваные, неровные стрижки с эффектом растрепанности. Вымойте голову шампунем для придания объема, на несколько минут нанесите маску, сбрызните корни прядей и объем спреем и как следует растрепите волосы.

по краю верхнего века; мерцающие акценты белыми перламутровыми тенями или карандашом: немного на середину верхнего и нижнего века и чуть-чуть возле внутреннего

уголка глаза и под бровью; сияющие румяна цвета пепельной розы на скулы; влажная перламутрово-розовая помада или блеск.

«Дымчатый»

серебристый или дымчато-серый на веко до брови, мазок белого под бровью. Можно наложить поверх серого различные оттенки зеленого, чтобы придать взгляду большую глубину и чувственность. Румяна лилового цвета на скулы и середину лба. Завершает макияж помада ягодного цвета, например, темная вишня и немного блеска для губ с блестками.

Очень празднично выглядит «Золотой макияж». Золотым блеском выделяются губы, им же подчеркнуты и глаза, на веках - легкие оливковые тени. Все декольте усыпано золотыми блестками.

Бело-серый макияж «Снежная королева». Белые тени, серая подводка вокруг глаз, внутреннее веко обведено белым карандашом, длинные пышные ресницы. Холодное лицо с выделенными серебряными губами, обведенными серым карандашом и украшенными стразами. Румяна в виде снежинок едва заметны.

Желаем в эти дни всем выглядеть красивыми! Courier.

ПОЛЕЗАЙ НА АНТРЕСОЛИ

Очень легко идти в ногу с модой, когда есть на это деньги. А вот что посоветуете девушке, которая от моды отстать не хочет, но стеснена в средствах?

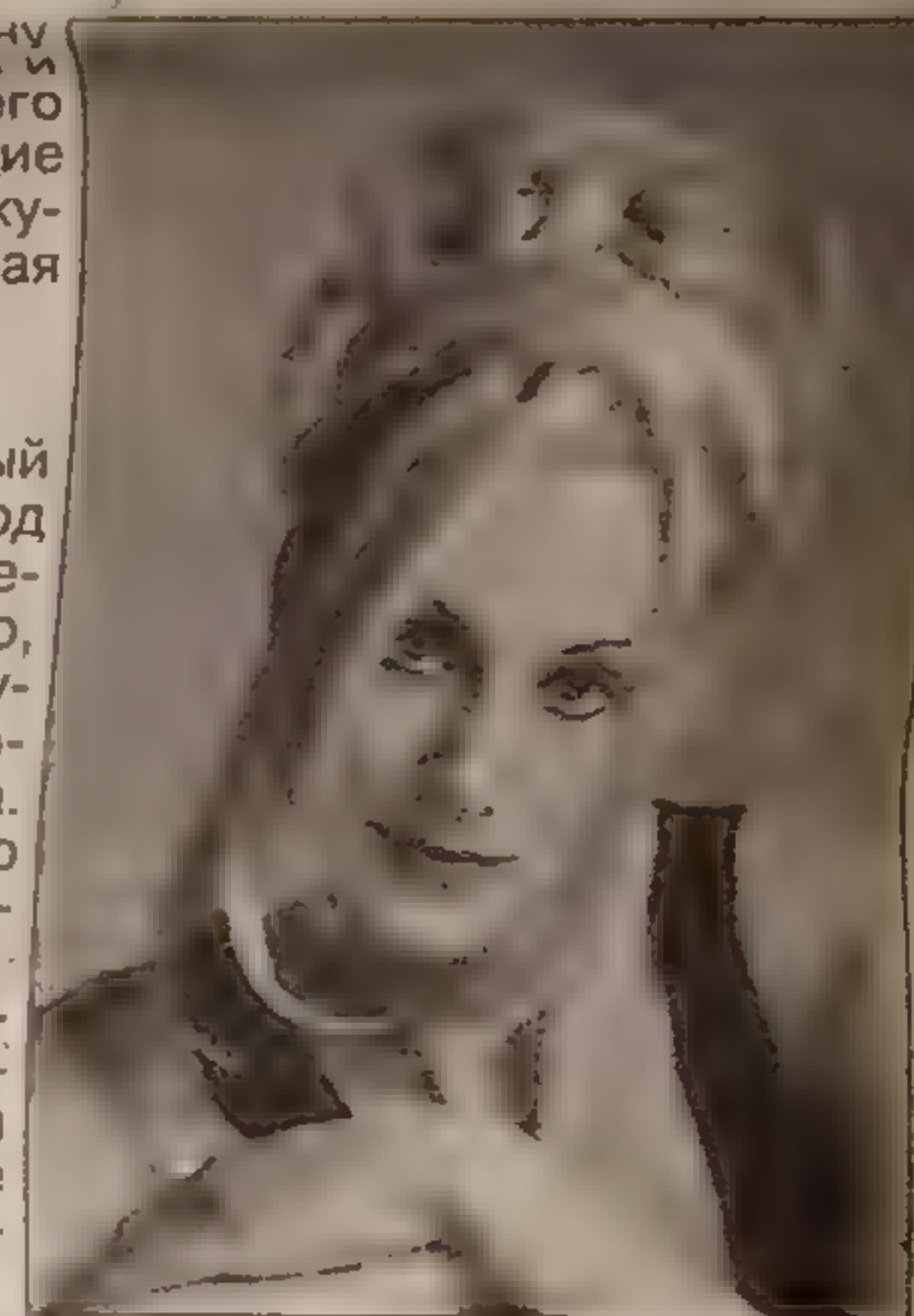
Наташа.

ТАКОЙ девушке нужно срочно одолжить у соседей стремянку, выкроить три часа свободного времени и провести ревизию антресолей. Там наверняка найдутся прямые брюки по ноге, которые были заброшены после пришествия клешей, юбки в большую и среднюю клетку до колена, которые все поголовно носили лет пять назад (клетка допустима любая, лучше - черно-белая, бело-коричневая, бежево-коричневая, именно такие тогда носили), бабушкино пальто до середины щиколотки с мехом под норку (а то и с норкой собственной персоной) на воротнике и рукавах, а может, и пальто из болоньи, стеганное квадратами и длиной опять же до середины щиколотки, свитера с большими воротниками и рукавами, доходящими до середины большого пальца (чтоб можно было натянуть на ладони, если вышла из дома без перчаток), крупной и мелкой вязки, с рисунками и без. Если не найдется этого, то наверняка обнаружишь полупрозрачную шифоновую черную кофту на пятнадцати мелких пуговичках, которая покажется безвкусной до того, пока не примеришь ее с кружевным черным же бюстгалтером, или уютную шаль с бахромой, которую, к твоему счастью, миновала прожорливая

моль.

Дальше девушка должна вернуть стремянку соседям и полдня примерять новый гардероб с сознанием собственной «модности».

Дарья БУРАВЧИКОВА.
Bestforum.ru.



ПОЛЕТ ПТИЦЫ НАД ПРАЗДНИЧНЫМ СТОЛОМ

(Продолжение. Начало в № 24)

КУРИЦА, ЖАРЕННАЯ В МУКЕ

Продукты: 2 молодые курицы весом около 1 кг каждая, 10 ст.л. муки, 2 ч.л. соли, 0,5 ч.л. черного молотого перца, 3 зубчика мелко нарезанного чеснока, 2 ст.л. томатного пюре, 3 ст.л. коньяку, 1 ст. белого сухого вина, 4 ст.л. раст. масла, 2 щепотки майорана, 1 лавровый лист, 250 г свежих или консервированных шампиньонов, 2 ст.л. мелко нарезанных зеленых маслин, 2 ст.л. мелко нарезанной зелени петрушки.

Способ приготовления: Кур разрезать на порции, муку смешать с солью и перцем, обвалять в этой смеси куски кур. Разогреть в глубоком противне растительное масло и обжарить кур до золотистого цвета. Добавить чеснок, майоран, лавровый лист, томат, коньяк и вино, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 25 минут. Потом положить мелко нарезанные грибы и маслины и готовить еще 10-15 минут. Уложить на блюдо и посыпать зеленью петрушки.

ЖАРКОЕ ИЗ МЯКОТИ ЦЫПЛЯЧИХ НОЖЕК

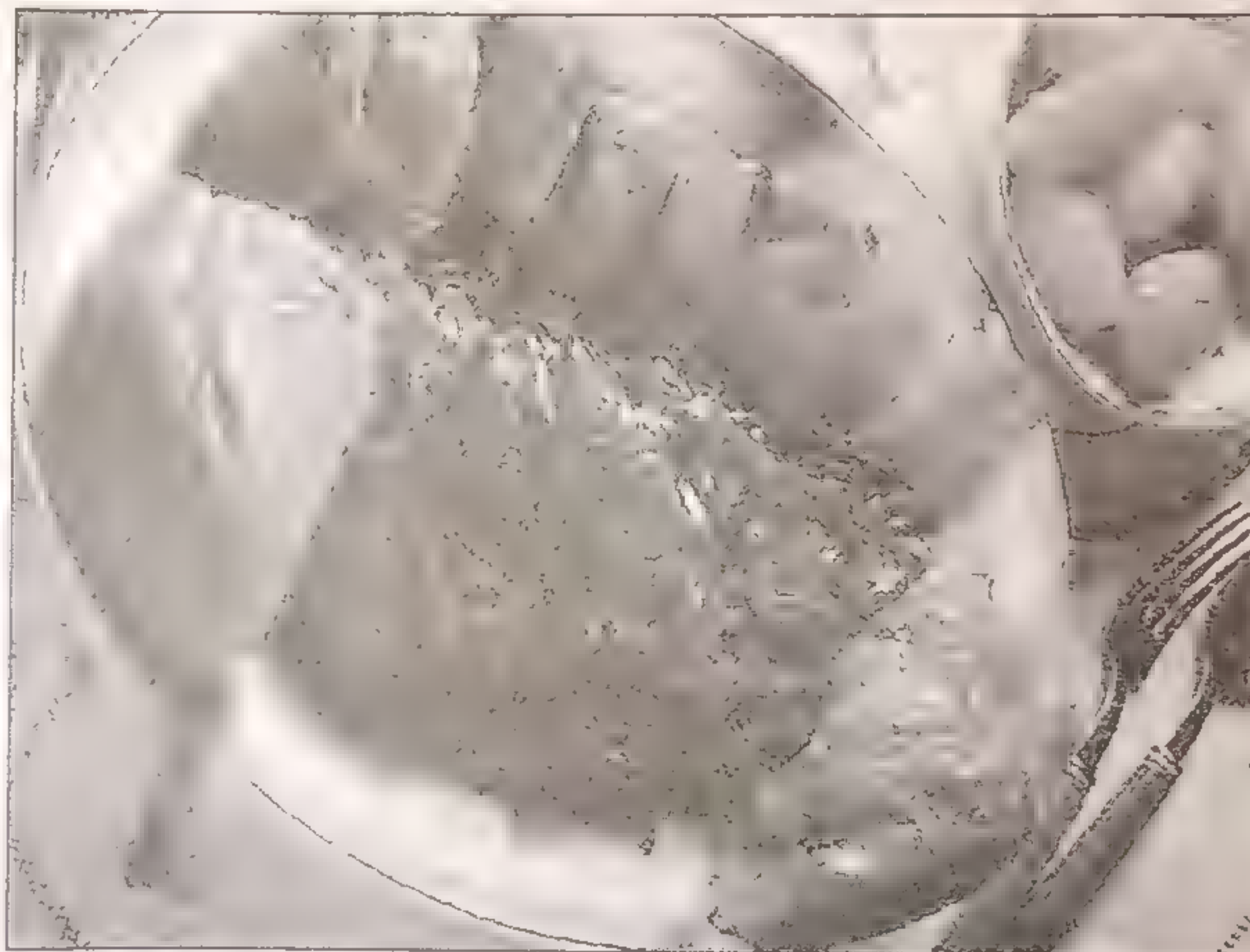
Продукты: мякоть с 4 ножек, 4 большие луковицы, 4 картофелины, 0,5 кг помидоров, 2 дольки чеснока, 100 г бульона, соль, перец, роз-

поместить в гусятницу с мясом. Посолить, добавить пряности, очищенные помидоры и бульон. После этого жарить в духовке еще приблизительно 20 минут, пока мясо и картофель не станут мягкими.

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

Продукты: курица весом около 2 кг, 2 пучка зеленой смеси (укроп, петрушка, сельдерей), 3 моркови, 2 яйца, 1 ст.л. растопленного куриного жира, соль, перец, 1/4 ч.л. мускатного ореха, 1 лавровый лист, 2 луковицы, 5 ст.л. муки.

Способ приготовления: Осторожно снять с курицы кожу целиком вместе с крыльями. Все дыры аккуратно зашить. Горловое отверстие тоже зашить, оставив незашитой нижнюю часть курицы. С самой курицы срезать половину грудки, вынуть сердце, пупок и печенку. Сердце и пупок слегка обжарить вместе с луком и мелко нарезать. Грудку порубить, печенку растереть вилкой. Один пучок зеленой смеси мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Желтки смешать с жиром, белки слегка взбить. В большой миске все смешать, добавить муку, соль и пряности, хорошенько все перемешать. Курицу без кожи, луковицу, морковь и перевязанный ниткой пучок зелени сложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, положить лавровый лист и варить бульон до готовности. Наполнить кожу приготовленным фаршем, равномерно распределяя его внутри. Аккуратно зашить. Получившийся



в духовке. С отваренной ранее в бульоне курицы снять все мясо, нарезать. Приготовить салат из отварного в мундире картофеля, соленых огурчиков, зеленого горошка, лука и крутых яиц, посолить, добавить нарезанное мясо и заправить майонезом.

ЦЫПЛЕНОК КУНГ-ПАО

Продукты: 400 г мяса цыпленка без костей, 500 г очищенных и обжаренных земляных орехов (арахис), 3 ст.л. раст. масла, чилийский перец, 1 яйцо, 1 ст.л. белого вина, 1 ст.л. соевого соуса, 1 ст.л. намоченного крахмала, сахар, соль.

Способ приготовления: Мясо

понемногу заправку из вина, соевого соуса и сахара. Все хорошо промешать и немного потушить, чтобы в мясе осталось лишь чуть-чуть заправки. Подавать с рисом.

КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА С ГРИБАМИ

Продукты: 500 г куриной печени, 4 ст.л. раст. масла, 0,3 ст. куриного бульона, 1 мелко нарезанная луковица, 300 г нарезанных шампиньонов, 1 ч.л. сладкой паприки, 0,5 ст. белого сухого вина, маленький пучок петрушки, соль, перец.

Способ приготовления: Поджарить печеньку на большой сковоро-

Высохшие грецкие орехи можно залить, не очищая их, подсоленной водой. Выдержанные таким образом 4-5 дней, они снова станут вкусными и сочными.

КУРИЦА В КРАСНОМ ВИНЕ

Продукты: курица весом около 1,5 кг, 4 ст.л. раст. масла, 150 г копченой гусиной грудки, нарезанной кубиками, 1 бокал коньяку, 12 маленьких луковиц, 1 ст.л. муки, 1 бутылка сухого красного вина, соль, перец.

Способ приготовления: Выпотрошенную тушку курицы промыть, обсушить и разрезать на 8 частей. Посолить, поперчить, обвалять в муке. В большой кастрюле разогреть масло и поджарить кубики гусиной грудки. Вынуть шумовкой, а в оставшемся жиру подрумянить куски курицы с обеих сторон. Подогреть коньяк в половнике, поджечь его, полить курицу и дождаться, пока погаснет огонь. Добавить в кастрюлю грудку, лук и залить бутылкой красного вина. Довести до кипения, уменьшить огонь и тушить под крышкой в течение часа, периодически переворачивая куски. Когда они станут мягкими, выложить вместе с луком на разогретое блюдо. Продолжать варить соус, пока не загустеет. Должен получиться стакан соуса. Попробовать его и в случае необходимости заправить специями. Залить соусом курицу и подать к столу с нарезанным багетом.

КУРИНЫЕ НОЖКИ В ЛИМОННОМ СОУСЕ

ИЗ МЯКОТИ ЦЫПЛЯЧИХ НОЖЕК

Продукты: мякоть с 4 ножек, 4 большие луковицы, 4 картофелины, 0,5 кг помидоров, 2 дольки чеснока, 100 г бульона, соль, перец, розмарин, майоран, раст. масло.

Способ приготовления: Мясо поперчить и натереть растертым с солью чесноком. Быстро обжарить на масле. Потом дожарить в духовке еще 10 минут. Картофель и лук почистить, нарезать кружками и

слегка взбить. В большой миске все смешать, добавить муку, соль и пряности, хорошенько все перемешать. Курицу без кожи, луковицу, морковь и перевязанный ниткой пучок зелени сложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, положить лавровый лист и варить бульон до готовности. Наполнить кожу приготовленным фаршем, равномерно распределяя его внутри. Аккуратно зашить. Получившийся мешок с фаршем обмыть холодной водой и положить в бульон, посолить. Варить 1-1,5 часа. Вынуть фаршированную курицу, остудить и вытащить нитки. Нарезать ломтиками и подавать либо холодной, либо подогретой на сковороде или

ЦЫПЛЕНОК КУНГ-ПАО

Продукты: 400 г мяса цыпленка без костей, 500 г очищенных и обжаренных земляных орехов (арахис), 3 ст.л. раст. масла, чилийский перец, 1 яйцо, 1 ст.л. белого вина, 1 ст.л. соевого соуса, 1 ст.л. намоченного крахмала, сахар, соль.

Способ приготовления: Мясо нарезать кубиками, смешать с солью, крахмалом и яйцом. В сковороде разогреть масло, положить мясо и быстро обжарить на сильном огне. Добавить чилийский перец, земляные орехи и подливать

КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА С ГРИБАМИ

Продукты: 500 г куриной печенки, 4 ст.л. раст. масла, 0,3 ст. куриного бульона, 1 мелко нарезанная луковица, 300 г нарезанных шампиньонов, 1 ч.л. сладкой паприки, 0,5 ст. белого сухого вина, маленький пучок петрушки, соль, перец.

Способ приготовления: Поджарить печенку на большой сковороде с 2 ложками масла. Залить бульоном, перемешать и снять с огня. В другой сковороде разогреть 2 ложки масла, положить лук, чуть позже - грибы и жарить несколько минут на маленьком огне. Переложить овощи на сковороду с печенкой, заправить специями, добавить вино и тушить без крышки 10 минут на маленьком огне, осторожно помешивая. Посыпать нарубленной петрушкой и подать на разогретом блюде.

ПАШТЕТ ИЗ УТИНОЙ ПЕЧЕНИ

Продукты: 500 г утиной печени, 60 г лука-шалот, 2 веточки тимьяна, 1 апельсин, 230 г холодного слив. масла, соль, перец, 12 кусочков белого хлеба, 2 ст.л. белого вина.

Способ приготовления: Печенку вымыть, удалить пленки и сухожилия. Лук-шалот и листики тимьяна очистить и мелко нарезать. С апельсина снять цедру длиной 3 см и мелко нарезать. Выдавить 2 столовые ложки сока. 50 г сливочного масла растопить в сковороде и обжарить печенку с луком-шалот по две минуты с каждой стороны. Посолить и поперчить. Прежде чем перевернуть, посыпать тимьяном и цедрой. Добавить апельсиновый сок. Печенку снять с огня и дать остыть. Оставшееся сливочное масло нарезать кусочками и снова положить в холодильник. Из каждого куса хлеба вырезать по два кружочка диаметром около 4-5 см и запечь их в духовке при температуре 200 градусов в течение 8-10 минут. Из печенки сделать с помощью миксера пюре. При этом постепенно добавлять холодное сливочное масло и вино. Посолить. Пюре поставить на 2-3 часа в холодильник. Ложкой, постоянно окуная ее в горячую воду, сделать из застывшей массы маленькие шарики и выложить их на кружочки хлеба.

варить соус, пока не загустеет. Добавить лимонный сок. Попробовать его и в случае надобности заправить специями. Залить соусом курицу и подать к столу с нарезанным багетом.

КУРИНЫЕ НОЖКИ В ЛИМОННОМ СОУСЕ

Продукты: 12 куриных ножек, 5 лимонов, 2-3 ст.л. сахара, 400 мл куриного бульона, 150 мл сливок, несколько веточек петрушки, соль, кайенский перец.

Способ приготовления: Ножки обработать. С двух лимонов снять цедру и выдавить 6-8 столовых ложек сока. Смешать сок с двумя столовыми ложками цедры, сахаром, солью и перцем. В полученный маринад положить ножки на 30 минут, при этом через 15 минут их следует перевернуть. Духовку разогреть до 200 градусов. Ножки промокнуть салфеткой и положить на решетку. Запекать 30-35 минут. Тем временем маринад с бульоном и сливками довести до кипения и варить 20 минут, не закрывая крышкой. Готовые ножки украсить дольками лимона и петрушкой и подать с соусом.

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ОЛИВКАМИ

Продукты: 0,5 кг филе индейки, 2 ст.л. раст. масла, 200 г бекона, по 2 ст.л. нарезанных стеблей сельдерея и сладкого перца, 110 г красного вина, 1 ст.л. томатной пасты, 1 ч.л. базилика, 0,5 баночки оливок без косточек, 1 тертая морковь, мясной бульон, чеснок, горчица, лавровый лист, тмин.

Способ приготовления: Разрезать филе индейки на кусочки, поджарить с двух сторон на растительном масле. Слить лишний жир и добавить чеснок и нарезанный бекон. Когда бекон приобретет коричневый оттенок, добавить морковь, сельдерея и перец. Через 2-3 минуты положить лавровый лист, тмин, базилик, томатную пасту, горчицу и влить вино и бульон. Оставить на медленном огне на 30 минут. Затем добавить оливки и тушить до готовности.

Специальное предложение для наших белорусских читателей - новые газеты!

Издание	Подписной индекс	Стоимость (в белорусских рублях)	
		1 месяц	6 месяцев
"Приключения. Тайны. Чудеса" Уникальная газета, открывающая перед читателями окно в мир тайн и чудес, 16 страниц	40853	1034	6204
"Хозяйка в доме" Это единственная газета для женщин, стремящихся к совершенству во всем и везде: на кухне, у зеркала, среди подруг, в отношениях с мужем и детьми, 12 страниц	38566	740	4440
"Уютная газета" Газета для женщин, которые хотят быть счастливыми, надеются только на себя и предпочитают делать судьбу своими руками, 24 страницы	39889	663	3978
"Сам себе лекарь" Хотите сохранить здоровье без таблеток? Газета дает советы по лечению болезней народными средствами, 16 страниц	84713	632	3792
"Женские судьбы" Газета в помощь умной женщине, которая хочет сделать счастливыми своих близких и не забыть про себя. Это своего рода женский клуб, 12 страниц	15497	663	3978
"Твое здоровье в вопросах и ответах" Газета отвечает на все письма читателей. Если о чем-то не можете спросить у врачей, спрашивайте у нас, 16 страниц	83074	383	2298
"Скатерть-самобранка" Это газета фирменных рецептов читателей. Здесь они делятся друг с другом кухонными премудростями, 16 страниц	15499	577	3462
"Морфей" Единственная газета, которая владеет искусством разгадывать сновидения и с их помощью заглядывать в будущее, 16 страниц	14218	245	1470
"Огород" Газета - незаменимый помощник для садоводов и огородников. Секреты хорошего урожая, 8 страниц	83082	532	3192
"Соляночка" Как без проблем приготовить полноценный обед. Закуски, супы, вторые блюда, десерты и разнообразные напитки. Пища разных народов. Как накрыть стол и встретить гостей; тост номера, 8 страниц	39888	664	3984

Спрашивайте эти газеты в киосках!
Справки по телефону в Минске
227-74-10.

Купи - прочитай,
понравится - подпишись.

Распространение в Республике Беларусь - "Арго-НН" 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408, факс 227-74-10

ВКУСНЫЕ ХЛОПОТЫ



Начать лучше всего с составления плана праздника: продумать меню, сервировку, выбрать напитки, составить список гостей.

1. Пригласите столько гостей, сколько сможете разместить за обеденным столом. Вряд ли кому-то доставит удовольствие даже замечательный обед, если его придется есть, держа тарелку на коленях.

2. Приглашать гостей лучше все-таки заранее - недели за две, чтобы они тоже могли спланировать свое время.

3. Выберите меню и напитки, продумайте сервировку стола.

4. Составьте список дел и определите их очередность, оставив на последний день только то, что нельзя сделать заранее.

5. Запаситесь продуктами, максимально используя возможности вашей морозильной камеры. Заранее можно приобрести также спиртные напитки, соки и воду.

6. В праздничный день накройте стол, продумайте цветочные композиции, охладите вино. Ваши гости должны чувствовать себя как дома. А хорошее настроение гостей - это

ЭТО

НОЖКА БАРАНИНЫ С СОУСОМ ИЗ УКРОПА

Нашлиговать копченым салом и чесноком обмытую и слегка отбитую ножку баранины. Тушить мясо до мягкости под крышкой, добавив лук, нарезанный кружками, непрерывно поливая сначала несколькими ложками воды, потом образовавшимся соком. Соль и перец по вкусу.

При готовности процедить сок и приготовить из него соус, добавив 1-2 куска сахара, несколько столовых ло-

тарианским меню или предложить им меню, в котором акцент делается на сезонных продуктах. Только постарайтесь достичь «золотой середины» вкуса и цвета. Предложите гостям три или большее количество блюд - холодную или горячую закуску, суп, основное блюдо, десерт и, может быть, что-то из сладкого с кофе и ликером.

Но, составляя, постарайтесь реально оценить свои кулинарные способности.

Лучший вариант для начинающих кулинаров - простые блюда, которые легко готовить. Но если уж вы хотите приготовить что-нибудь сложное, то сделайте это заранее - за день или два. Тогда в слу-

СПИРТНЫЕ НАПИТКИ

Бутылки с вином можно поставить прямо на стол или держать охлажденными в ведре со льдом. Вино можете перелить в графин или в другой красивый сосуд.

Не забудьте и о минеральной или содовой воде. Подавайте ее в бокалах для вина.

бокалах на высокой ножке, красное - в бокалах округлой формы, чтобы вино «дышало». Крепкие спиртные напитки и выдержанные вина подают в небольших рюмках и пьют их маленькими глотками из-за высокого содержания алкоголя. И наконец, независимо от формы, бокалы никогда не заполняют полностью. Вполне достаточно наполнить бокал наполовину или на две трети.

Как открыть бутылку

Главное, о чем надо помнить, когда вы открываете бутылку вина или шампанского, - делать это нужно плавно, не торопясь. Никогда не вытаскивайте пробку с силой.

ШАМПАНСКОЕ

Открыть бутылку шампанского или игристого вина - настоящее удовольствие, всегда дарящее ощущение праздника. Но делать это надо осторожно, иначе пробка «выстрелит», а вино выльется и доставит вам и вашим гостям несколько неприятных минут.

Как открыть



3. Выберите меню и напитки, продумайте сервировку стола.

4. Составьте список дел и определите их очередность, оставив на последний день только то, что нельзя сделать заранее.



БАРАНИНЫ С СОУСОМ ИЗ УКРОПА

Нашпиговать копченым салом и чесноком обмытую и слегка отбитую ножку баранины. Тушить мясо до мягкости под крышкой, добавив лук, нарезанный кружками, непрерывно поливая сначала несколькими ложками воды, потом образовавшимся соком. Соль и перец по вкусу.

При готовности процедить сок и приготовить из него соус, добавив 1-2 куса сахара, несколько столовых ложек сметаны, небольшое количество муки, мелко нарезанный укроп и протертую лимонную цедру.

Положить мясо в полученный соус и кипятить в течение нескольких минут. Перед подачей на стол нарезать мясо кусками, положить на блюдо и полить соусом.

прежде всего на-
строение хозяйки
дома. Улыбайтесь,
и все хорошо полу-
чится.

МЕНЮ

Здесь перед вами открыт безбрежный простор для выдумки и фантазии: можно выбрать блюда французской или итальянской кухни, приготовить блюда из морских продуктов, познакомить своих гостей с веге-

чае неудачи у
вас будет вре-
мя пригото-
вить что-то
другое.

Решите, какой хлеб вы подадите на ужин. Можно предложить гостям разноцветный овощной хлеб, или хрустящие буханки в деревенском стиле, или аппетитные рулеты, короче говоря, все, что подходит к поданным блюдам или общему стилю обеда. Булочки рекомендуются подавать в корзинке с салфеткой, буханки - на специальной доске для хлеба. Кофе подают вместе с десертом или после него.



стояние, всегда даря-
щее ощущение праз-
дника. Но делать это
надо осторожно,
иначе пробка «выс-
трелит», а вино вы-
льется и доставит
вам и вашим гостям
несколько неприят-
ных минут.

Как открыть шампанское

Удалите обертку из фольги, которая закрывает пробку. Разверните петлю из проволоки и снимите проволочную сетку. Слегка ослабьте пробку, надавив пальцами или рукой, как бы раскручивая

банку. Немного вытащите пробку, накрыв ее салфеткой. А затем плавно и уверенно вытащите пробку до конца.

Как налить шампанское

Наливайте в два приема. Наклоните бокал, налейте шампанское до половины бокала. Подождите несколько секунд, пока осядет пена, затем заполните бокал на две трети.

(Окончание на 10-й стр.)

Бокалы для вина

Специалисты в области виноделия считают, что форма бокалов влияет на вкус вина. Поэтому бокалы для вина выпускают различной формы и размеров. Хорошее вино следует подавать в красивых хрустальных бокалах. Шампанское и другие игристые вина подаются в высоких узких бокалах, чтобы можно было наблюдать «игру» пузырьков, белое вино - в

ЗАЯЦ (В МАРИНАДЕ) С ПИКАНТНЫМ СОУСОМ

Подготовленный позвоночник с почкой и заднюю часть зайца положить в маринад на 1-2 дня. Маринад приготовить из красного вина, лимонного сока, 1-2 лавровых листьев, моркови, петрушки, нарезанных кружками, нескольких горошин перца, добавив сахар и соли. После 1-2 дней вынуть зайца из маринада и нашпиговать копченым салом.

Положить на противень с небольшим количеством смальца. Поставить в духовку и жарить, пока не образуется румяная корочка, периодически поливая образовавшимся соком, и перед готовностью положить несколько столовых ложек сметаны.

Когда заяц сжарится, приготовить коричневый соус из процеженного сока и из остального маринада, добавив несколько кусков жженого сахара и 1 ложку муки. Процедить полученный соус, одной частью залить зайца, а другую - налить в соусник.

Как гарнир подать клецки из булочек, или крокеты из картофеля, или же «погачи» из слоеного теста.

homejungle.km.ru

ПАШТЕТ ИЗ КОПЧЕНОЙ ЛОСОСИНЫ

Вам потребуется: 300 г копченого лосося (или 250 г филе), 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 75 г жирных сливок, мускатный орех, перец.

Приготовление. Разделайте рыбу на филе: снимите кожу и удалите кости. Мелко порубите ее или пропустите через мясорубку с крупной решеткой. Взбейте вместе сливочное и оливковое масло и влейте, постепенно перемешивая, в рыбный фарш. Мешайте, пока смесь не станет густой. Добавьте лимонный сок, сливки, мускатный орех и перец, переложите на маленькое блюдо и охладите в холодильнике. Это блюдо хорошо сочетается с тостами.

ЗАЛИВНОЙ ПОРОСЕНОК

Молочный поросенок (2-2,5 кг), 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 сваренных вкрутую яйца, консервированный зеленый горошек, 30 г желатина, черный перец горошком, соль.

Подготовленную тушку поросенка порубить на куски, залить водой и, добавив соль, пряности и ароматические корни, варить. Когда вода закипит, убавить огонь, снять пену и варить еще около 1 ч. После этого вынуть мясо и, накрыв льняной тканью, дать ему остыть. Полученный бульон процедить через двойную марлю (лучше 2-3 раза) и приготовить заливку с желатином.

Для поросенка хорошо приготовить просторную большую форму. Подлить туда заливку слоем не более 0,5 см, разложить кружочки крутых яиц, нарезанную морковь, зелень петрушки, зеленый горошек, дать застыть и затем залить все это так, чтобы он покрывал продукты. Сверху разложить мясо и вынести на холод.

Заливного поросенка подать на блюде, украсив его овощами и свежей зеленью. Отдельно подать хрен.

Кто сказал, что новогодний стол обязательно должен состоять из десятка салатов и праздничной утки с яблоками?! Встретить праздник можно и за фуршетным столом. Будет пусть и не совсем идеальный, но зато оригинальный и вкусный. Приготовив фуршетный набор, который займет ваш стол изысканным и разнообразным, вы будете того, подли счастливой закуски, потому что не будет ежечасно бегать по кухне, а сможете встретить Новый год вместе с гостями.

ЗАКУСКИ НА ШПАЖКАХ

«Шашлык»

из копченого лосося и фруктов.

Ананас, яблоко и очищенное киви нарезать ломтиками средней толщины. Лососину настрогать тонкими ломтиками. На каждую шпажку нанизать поочередно маленький листик салата, киви, свернутый в трубочку ломтик рыбы, яблоко, листочек салата, «трубочку» рыбы, ананас и еще раз рыбу.

измельченной зеленью и охладить. Скатать небольшие шарики, обвалить их в мелко нарезанном зеленом луке. Подавать на крекерах.

РУЛЕТКИ

Телятина стунцом

Телячью ветчину нарезать тонкими ломтиками. Консервированный тунец достать из банки, обсушить и растереть. В «пюре» добавить сок одного лимона, 100 г майонеза, 100 г сметаны и столовую ложку каперсов (каперсы можно заменить на-

поперчить. Начинку положить на ломтики сыра и свернуть рулетики. Посыпать (осторожно) красным перцем.

«Лодочки» из сладкого перца

Сладкий перец нарезать вдоль «лодочками» примерно на шесть час-

Шпажки с ветчиной и

маринованными огурцами. Ветчину и брынзу нарезать кубиками. Из маленьких маринованных огурчиков сделать веер. Нанизать на шпажку кубик ветчины, ма-

резанными кружочками оливками). Ломтики ветчины начинить полученной массой, свернуть рулетиками, положить сверху каперс (или оливку) и сколоть шпажкой.

тей. «Лодочки» наполнить тертым сыром с майонезом и приправами по вкусу. Украсить измельченным перцем.

Сыр в «платочке»

Любой мягкий сыр нарезать брусочками. Каждый брусочек завернуть в тонкий ломтик ветчины и пе-

Акупунктурное программирование

**ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС
АЛКОГОЛИЗМ
ТАБАКОКУРЕНИЕ**

Достаточно 1 сеанса

НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

(Алла М-ва).

"Мне 25 лет. При моем росте 172 см я весила 80 кг. Плечи были огромные, как у штангиста, никакой талии, толстые ножки. Я была унижена тем, что не могу, как мои подруги, надеть короткую юбку или облегающие брюки, огорчал и недостаток мужского внимания.

После сеанса АП вставала на весы каждый день. Мне хотелось мгновенного результата, волшебства. Но, увы, все было без изменений. Решила, что я очередная "жертва рекламы". Прошел месяц, и появился первый результат - потеряла 3,5 кг. Еще месяц - еще столько же. Сейчас я весю 68 кг, причем мой вес не остается на месте, он продолжает уменьшаться. Я нравлюсь самой себе, мною восхищаются окружающие. Даже черты лица изменились - стали четче, красивее. А какие приятные хлопоты - менять гардероб! Теперь среди одежды есть и моя давняя мечта - белые брюки.

В центре "Вита" я приобрела кассету. Надеваю вечерами наушники, расслабляюсь и говорю: "Сергей Петрович, низкий поклон вам за то, что вы сделали для женщин. После ваших сеансов появляется стимул к жизни".

Лиц. № 78-020797, рег. № 2720 от 7.06.2001 в ЕМЛАК Ниж. обл.



До - 92 кг



После - 62 кг

Фото из архива МЦ "Вита"

История 2. (Марина З-ва).

"Похудеть хотелось всегда, но как-то больше теоретически. Хоть муж пил, пил, часто не брал с собой, но взяться за фигуру что-то останавливало. А когда после отпуска коллеги спросили, не собираюсь ли я в декрет, я поняла - это предел, надо срочно что-то делать.

В центре "Вита" мне предложили пройти сеанс "Танго". И, вы не поверите, я сбросила за полгода 20 кг. Сейчас я стройнее своей 18-летней дочери. Соседи говорят, что стала, как девочка. Ведь правда, лишние килограммы - это лишние годы. Нам, женщинам, не нужно ни то ни другое. Мне не передать всех слов благодарности, которые хочу сказать врачам МЦ "Вита". Здесь мне вернули не только молодость и стройность, мне вернули радость жизни".

Для мужчин - специальный сеанс

Медцентр С.П.Семенова "Вита" находится по адресу:

Н.Новгород, ул.Ильинская, 61, студенческая пол-ка, 2-й этаж.

Справки по тел. (8312) 34-14-34 или 001. www.medinform.nnov.ru.

С.-Петербург, Искровский пр., 10, тел.: (812) 587-16-55 www.mcVita.spb.ru.

Система социальных скидок

ПРАЗДНИЧНЫЙ ФУРШЕТ



Шпажки с ветчиной и маринованными огурцами

Ветчину и брынзу нарезать кубиками. Из маленьких маринованных огурчиков сделать веер. Нанизать на шпажку кубик ветчины, маленькую маринованную луковичку, «веер» из огурца и брынзу.

Шпажки с ветчиной и фруктами

Ветчину из индейки нарезать кубиками 1,5х1,5 см. На шпажку нанизать кубик ветчины, дольку мандарина, листик петрушки и виноградину.

Шпажки по-гречески

Брынзу и помидоры нарезать кубиками, сладкий перец и красный лук - ломтиками и нанизать на шпажку, украшая листочками базилика.

Шпажки с палтусом

Ломтики палтуса свернуть в трубочку и нанизать поочередно с кубиками яблок, сыра и кусочками апельсина.

КАНАПЕ

Канapé с сельдью

Ломтики бородинского хлеба подсушить в тостере, намазать маслом и посыпать мелко нарубленным зеленым луком. Сверху уложить кусочки сельди и тонкие ломтики неочищенного яблока.

Канapé со скумбрией

Ломтики черного хлеба подсушить в тостере и намазать хреном, смешанным со сметаной (любители острого могут обойтись без сметаны). Сверху положить кусочки копченой скумбрии и веточку укропа.

Сырные шарики

Тертый сыр смешать с размягченным сливочным маслом, добавить красного перца и охладить. Из этой массы скатать шарики и обвалять в тертых ржанных сухарях. Подавать на крекерах с перцем. Вариант: в сырную массу вместо перца добавить натертый на терке чеснок, а шарики обвалять в измельченном вафельном корже.

Шарики

с зеленым луком

Тертый сыр смешать с размягченным сливочным маслом и

резанными кружочками оливками). Ломтики ветчины начинить полученной массой, свернуть рулетиками, положить сверху каперс (или оливку) и скотать шпажкой.

тей. «Лодочки» наполнить тертым сыром с майонезом и приправами по вкусу. Украсить измельченным перцем.

Сыр в «платочке»

Любой мягкий сыр нарезать брусочками. Каждый брусочек завернуть в тонкий ломтик ветчины и перевязать перышком зеленого лука. Под узелок положить листик базилика.

«Бутерброды»

из баклажанов

с помидорами

Крупный баклажан нарезать кружочками, обвалять в муке с солью и обжарить с двух сторон до готовности. 100 г домашнего сыра смешать с мелко нарезанным укропом, несколькими растертыми зубчиками чеснока и двумя столо-

Для фуршетного стола понадобятся блюда (или подносы), порционные тарелочки и вилки (шпажки), чтобы накладывать закуску. Также должно быть достаточное количество напитков, соков и минеральной воды. И не забудьте про салфетки.

Индейка с черносливом

Ветчину из индейки нарезать тонкими ломтиками. Размоченный чернослив измельчить, смешать с дроблеными грецкими орехами, толченым зубчиком чеснока и майонезом, на ломтики ветчины положить массу с черносливом и свернуть рулетики. Сверху положить чернослив и веточку петрушки, скотать шпажкой.

Лососина с начинкой

150 г сметаны смешать с 60 г сливочного масла, чайной ложкой горчицы, специями и мелко нарезанной зеленью. Намазать ломтики лосося, скатать их рулетиками и скрепить шпажками или зубочистками.

Сыр с курицей

Сычужный сыр любого мягкого сорта (чтобы не ломался при сворачивании) нарезать широкими ломтиками. Можно использовать готовые ломтики сыра для тостов. Сварить куриное филе или окорочок и нарезать соломкой. Яблоко натереть на крупной терке и смешать с измельченным мясом, добавить дробленые грецкие орехи и ложку майонеза, посолить и



выми ложками сметаны. Положить эту массу на кружочки баклажанов, накрыть кружочками помидоров и

украсить зеленью и (по желанию) чесноком.

woman.by



ПРИШЛО ВРЕМЯ ПРАЗДНИКА!

Щедрый подарок
к Новому году и Рождеству
журнал «Щедрый стол»
спецвыпуск газеты «Скатерть-самобранка»

ВКУС ПРАЗДНИКА

Поразите воображение друзей и близких
неожиданным великолепием своего дома.
Новогодние блюда и праздничные напитки.

ПОВЕСЕЛИМСЯ!

Множество способов организовать прекрасный
праздник без особых хлопот. Забавные игры,
остроумные шутки, веселые тосты, свежие
анекдоты. Старая сказка на новый лад -
развлечения святочной недели

ОТЛИЧНЫЕ НАСТРОЕНИЯ
НА ЦЕЛЫЙ ГОД

Загляните в будущее - гороскоп на год Козы
Нагадайте себе счастье - Рождественские
гадания

КАКОЕ МОЛОКО МЫ ПЬЕМ

Говорят, все молоко, продающееся в магазинах, производится из порошка. Что тогда значат характеристики на пакетах: «натуральное» или «цельное»?

Марина.

В Союзе экспертизы России ответили, что порошок в производстве используется, как правило, в период отела скота. Порошок, по сути, и есть сухое молоко, полученное из пастеризованного коровьего путем выпаривания жидкости. По содержанию полезных веществ оно уступает жидкому, поэтому его дополнительно витаминизируют. Как рассказали в Институте питания РАМН, все молоко обязательно пастеризуется или стерилизуется, то есть обрабатывается при определенной температуре, чтобы погубили болезнетворные бактерии.

Термины «цельное» или «натуральное» означают лишь, что оно по качеству соответствует среднестатистическому коровьему, жирность которого составляет 3,2%. И что оно не подверглось дополнительной обработке. Нормализованным называется молоко, которое специально доводится до определенного процента жирности - от 0 до 6%.

«СЕДОЙ» ШОКОЛАД - НАСТОЯЩИЙ

Как отличить настоящий шоколад от ненастоящего?

С. КОТОВА,

Нижний Новгород.

В состав настоящего шоколада входят тертое из какао-бобов. К нему добавляют сахарную пудру и непременно - какао-масло. Ненатуральный имеет иную основу - какао-порошок. Это дешевая фракция, которую получают при обработке какао-бобов. К этому добавляют

ЧТО ГОТОВЯТ ИЗ СПАРЖИ?



Очень полюбила спаржу, но ем ее только с морковью или просто так, в виде готового салата из магазина. Что еще готовят из спаржи?

Рита.

Это древнейшее культурное многолетнее растение. Употребляли спаржу в пищу более 4 тысяч лет назад.

Выращивают ее в основном ради молодых сочных отбеленных (этиолированных) или зеленых побегов.

В пищу употребляют молодые мясистые побеги, содержащие около 3% белка, 2,4% углеводов, витамины С, В₁, В₂, РР, провитамин А, а также аспарагин и сапонин.

Для приготовления пищи побеги можно не очищать. В них содержится много витаминов. Отваривают в течение 10 минут в подсоленной воде, если добавить ст. ложку сахара, то аромат спаржи будет еще более интенсивным, готовят к ней соус по вкусу.

Хороша спаржа свежей в салате, в супах, бульонах и вместе с сухарями поджаренная в масле. Побеги можно консервировать.

Спаржа - один из самых малокалорийных видов овощей. Она не насыщает организм, но зато передает ему минеральные вещества и витамины. Спаржа считается целебным растением, потому что очищает кровь и выводит воду.

Caravan.ru.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

К СТОЛУ!

КАШУ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ!

То, что в растительных маслах содержатся необходимые для жизни человека вещества, которые не вырабатываются в организме, а поступают только с пищей, стало известно уже в 30-х годах. Эти вещества - жирные кислоты (линолевая, линоленовая, арахидоновая).

Если в масле много кислоты

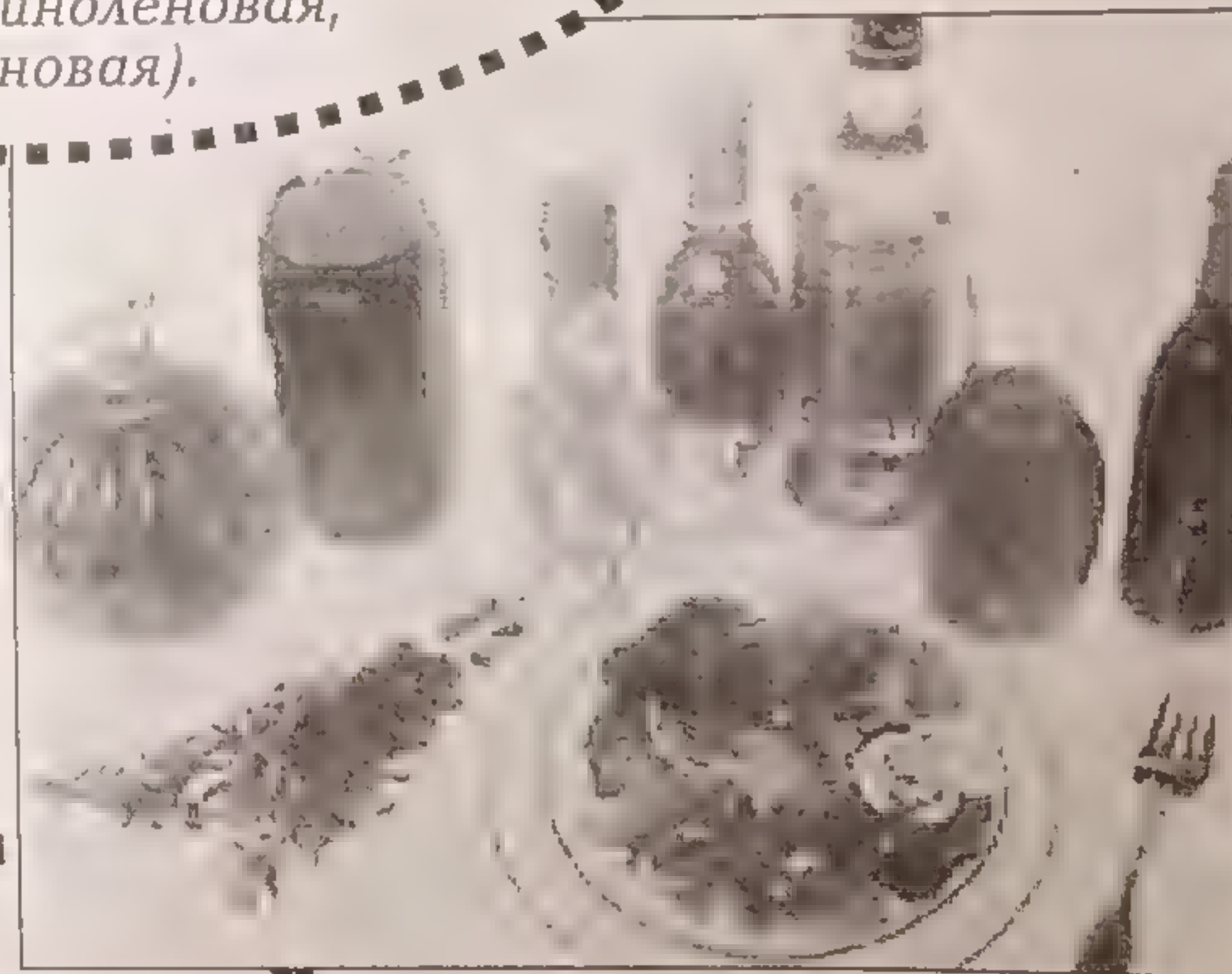
Сейчас и ассортимент растительных масел очень велик: в магазине есть и кукурузное, и соевое, и арахисовое, и даже пальмовое. Основным показателем их пищевой ценности - количество и соотношение жирных кислот.

Ежедневную потребность организма в них легко удовлетворить одной-двумя столовыми ложками подсолнечного или кукурузного масла. Но лучше всего, с этой точки зрения, соевое масло, поскольку именно в нем содержатся одновременно все незаменимые кислоты, причем в оптимальном соотношении.

Очень полезно льняное, но его производство только начинает возрождаться.

Сейчас можно встретить и рапсовое масло (на этикетке часто пишут «растительное»). Оно немного проигрывает подсолнечному и кукурузному по основной линолевой кислоте.

Итак: хранить масло следует в бутылке с узким горлышком, в темном и прохладном месте (кроме оливкового, которое как раз не надо ставить в холодильник).



Помимо того, что растительные масла обеспечивают организм необходимыми кислотами, они еще оказывают лечебное и профилактическое действие при атеросклерозе. Растительные масла не содержат холестерина (в отличие от живот-

ных), наоборот, они уменьшают его количество в организме. Поэтому если в обычном рационе растительные масла должны составлять не менее 1/3 видимого жира, то в специальных диетах при лечении сердечно-сосудистых заболеваний их доля может доходить до 2/3.

Лечебные свойства имеет и оливковое масло. Помимо благотворного действия на сердечно-сосудистую систему, оливковое масло оказывает желчегонное и послабляющее действие и рекомендуется людям с нарушениями желчевыделительной функции печени. Очень полезно принимать столовую ложку оливкового масла натощак и, конечно, в различных блюдах.

Помните, что все виды растительных масел имеют ограниченный срок хранения. Чем больше в масле полиненасыщенных кислот, тем быстрее они окисляются, а масло прогоркает. Поэтому обязательно на упаковке нужно проверять срок годности. Но,

даже купив заведомо качественный продукт, можно его испортить неправильным хранением.

Быстрее всего масло окисляется на солнечном свете. Этому процессу способствует также повышение температуры и увеличение площади соприкосновения с воздухом. Итак: хранить масло следует в бутылке с узким горлышком, в темном и прохладном месте (кроме оливкового, которое как раз не надо ставить в холодильник).

ПОЧЕМУ ПАНИКУЮТ ВЕГЕТАРИАНЦЫ?

Я вегетарианец с 15-летним стажем. Раньше вообще не

Это на руку людям умеренно...

Как отличить настоящий шоколад от ненастоящего?

С. КОТОВА,

Нижний Новгород.

В основе настоящего шоколада - какао, тертое из какао-бобов. К нему добавляют сахарную пудру и непременно - какао-масло. Ненастоящий имеет иную основу - какао-порошок. Это дешевая фракция, которую получают при обработке какао-бобов. К этому добавляют заменитель какао-масла и сахарную пудру.

Настоящий шоколад имеет тонкий аромат, тает во рту и оставляет послевкусие. Ненастоящий размазывается во рту, потому как таять не способен. Пахнет он в лучшем случае ароматизаторами, а послевкусия вообще не имеет. С течением времени настоящий шоколад «седеет», ибо все натуральное не вечно. Он покрывается белесым налетом - это мелкие кристаллики какао-масла. Ненастоящий может лежать годами, ибо терять ему все равно нечего.

Наталья ВОЛОДИНА,
Елена КИРИЛЛОВА.
Aif.ru.longliver.

Спаржа - один из самых малокалорийных видов овощей. Она не насыщает организм, но зато передает ему минеральные вещества и витамины. Спаржа считается целебным растением, потому что очищает кровь и выводит воду.

Caravan.ru.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Куда добавляют мускатный орех?

Ольга С.

Мускатный орех - это ядра семян плодов мускатного дерева. В них содержится от 25 до 40% жирного масла, в котором, к сожалению, присутствует ядовитое соединение наркотического действия. Но в минимальных дозах он абсолютно безвреден. Мускатный орех добавляют к овощам, салатам и супам для придания им специфического вкуса и аромата, используют при выпечке сдобных пирогов и пряников, при приготовлении соусов, копченостей, кондитерских изделий.

возрождаться.

Сейчас можно встретить и рапсовое масло (на этикетке часто пишут «растительное»). Оно немножко проигрывает подсолнечно-му и кукурузному по основной линолевой кислоте.

месте (кроме оливкового, которое как раз не надо ставить в холодильник).

организм необходимыми кислотами, они еще оказывают лечебное и профилактическое действие при атеросклерозе. Растительные масла не содержат холестерина (в отличие от живот-

ся на солнечном свете. Этому процессу способствует также повышение температуры и увеличение площади соприкосновения с воздухом. Итак: хранить масло следует в бутылке с узким горлышком, в темном и прохладном месте (кроме оливкового, которое как раз не надо ставить в холодильник).

ПОЧЕМУ ПАНИКУЮТ ВЕГЕТАРИАНЦЫ?

Я вегетарианец с 15-летним стажем. Раньше вообще не испытывал потребности в мясе. Но в последнее время стал каким-то раздражительным, злым. Может быть такое от вегетарианства, или это у меня просто характер испортился?

Антон СУХОПУТНЫЙ.

Результаты исследований показывают, что вегетарианство годится только для определенных целей. Например, непродолжительное 40-дневное вегетарианство выводит шлаки из кишечника, очищает и разгружает организм. Оно рекомендуется всем без исключения, особенно если совпадает по календарю с христианскими постами, которые строго рассчитаны по лунному и солнечному циклам. Годичное вегетарианство можно порекомендовать людям с на-

рушенным обменом веществ, ожирением, гипертонией, заболеваниями щитовидной железы и небольшими доброкачественными опухолями. Поскольку характер и питание связаны напрямую, то вегетарианство благотворно сказывается на людях вспыльчивых, агрессивных, неусидчивых. Однако для того чтобы целенаправленно использовать вегетарианскую диету, нужно знать некоторые ее коварные особенности. Вегетарианство способствует сублимации энергии. В результате нижние чакры, отвечающие за жизнеобеспечение, физическую силу и здоровье тела, угнетаются. Зато верхние, вырабатывающие более тонкую высокочастотную энергию, процветают.

Это на руку людям умственного труда, творческим натурам. Отказ от мяса будет полезен при малоподвижном образе жизни, но больно ударит по спортсменам и людям физического труда. В холодное время года вегетарианцы быстро мерзнут. Из-за недостатка аминокислот появляются эмоциональные проблемы - депрессия, общая нервозность, сопровождаемая паническими настроениями. И разумеется, возникнут проблемы с потенцией. Зато кожа станет чистой (без угрей и прыщей), тонкой и мягкой, как у ребенка. Доказано, что белые голубоглазые женщины легче переживают отсутствие в рационе мяса, чем смуглые или негритянки. В последнее время вегетарианство стало модным в артистической среде - его используют как средство для prolongации молодости.

Ольга ЗАЕЦ.

© «Мегаполис-экспресс».

КАК ИСПРАВИТЬ ИСПОРЧЕННОЕ ВАРЕНЬЕ

Иногда варенье мутнеет, засахаривается, может покрыться плесенью. Не спешите с ним расстаться, его можно исправить.

Если варенье готовили с малым количеством сахара, оно может забродить. Закисает варенье и в тех случаях, если недостаточно тщательно снимали пену или ягоды плохо проварили, а потом хранили в очень теплом помещении.

Если варенье закисло, добавьте в него сахар и дайте покипеть 5-10 минут, снимая пену. Затем перелейте в банки, охладите и закройте крышками.

Засахаренное варенье можно исправить двумя способами.

Первый способ: добавьте

воду из расчета 1/4-1/2 стакана на литр варенья и проварите 3-5 минут. Затем горячее варенье разлейте в банки и закатайте.

Второй способ: банки с засахаренным вареньем поставьте в кастрюлю с водой и нагрейте, пока сахар не растворится.

Плесень образуется потому, что банки были влажными или недостаточно чистыми. Такое варенье, тщательно сняв с него плесень, лучше сразу пустить в ход. Если варенье нужно сохранить подольше, его можно и прокипятить. Разливают горячим в сухие банки и закрывают крышками.



ВНИМАНИЮ ДЕЛОВЫХ ЛЮДЕЙ!

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ПАРСЕК-НН



Нижегородское издательство "Парсек-НН" приглашает вас к участию в деловых информационных проектах:

Ежегодный бизнес-каталог "Нижегородская деловая энциклопедия".

Выпускается с 1994 г. при участии администрации губернатора Нижегородской области, Торгово-промышленной палаты Нижегородской области, областного Комитета государственной статистики. Это информация об эффективно работающих предприятиях Н.Новгорода и Нижегородской области на русском и английском языках с размещением в Интернете: <http://www.innov.ru/nnbe>.

Полноцветный подписной журнал "Нижегородский предприниматель сегодня".

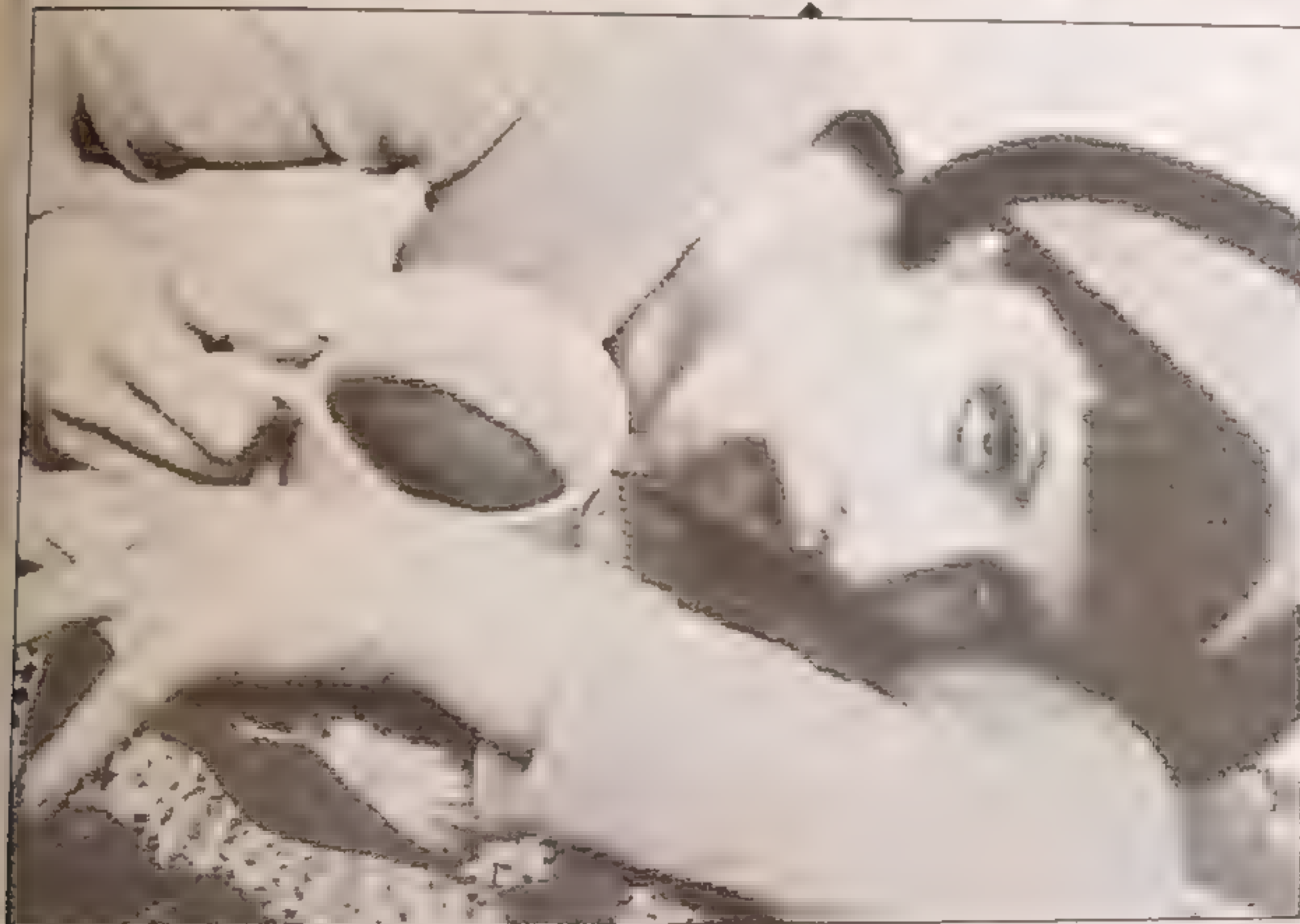
Выпускается с 1997 г. с периодичностью 8 номеров в год при участии администрации губернатора Нижегородской области, Торгово-промышленной палаты Нижегородской области, Комитета по делам архивов администрации губернатора Нижегородской области. Это информация, направленная на формирование уважительного отношения к классу промышленников и предпринимателей - реальной силы в обществе, способной улучшить экономику региона. Журнал размещен в Интернете: <http://www.innow.ru/nr>.

Справочник-ежегодник "Путеводитель по Н.Новгороду".

Выпускается с 1999 г. при участии Верхневолжского аэрогеодезического предприятия Роскартографии. На его страницах представлена информация по объектам Н.Новгорода - предприятиям и организациям - с план-схемой их расположения на улицах, проспектах, площадях города, с указанием номера дома, телефона, а также краткой информацией о виде деятельности этого объекта.

Более подробную информацию об изданиях можно получить по телефонам: 68-55-49, 67-18-90, а также по: e-mail: parsek@innov.ru.*

"ПРАЗДНИЧНЫЕ" НЕДУГИ



Есть заболевания сезонные, а есть «праздничные». И есть «универсалы». К последним в полной мере относятся пищевые отравления. Любимый сезон этой напасти - лето. В другое время любой врач токсикологического или реанимационного отделения, не раздумывая, укажет на прямую связь между пищевыми отравлениями и праздничными датами. Поэтому не помешает знать, какие «сюрпризы» может преподнести нам праздничный стол.

ОГУРЧИКИ, ПОМИДОРЧИКИ...

Пожалуй, самая большая опасность подстерегает любителей домашнего консервирования. В банках с грибами, баклажанной икрой, фаршированным перцем, огурцами, разнообразными компотами может скрываться токсин ботулизма. Этот яд ученые считают одним из самых сильных в природе. Убить человека может меньше 1/10000 мг такого вещества, а 200 г токсина способны поубивать все население Земли! Кстати, многих, наверное, заин-

Ботулизм, как правило, начинается с расстройства желудка и кишечника (тошнота, рвота, понос), затем к ним присоединяются головокружение, «першение» в горле, затрудненное глотание и дыхание, двоение в глазах, трудности при открывании век и другие нарушения зрения. В этих случаях необходимо как можно скорее обращаться к врачу.

ЧТО ТАИТСЯ НА ДНЕ БУТЫЛКИ

Но угроза отравлений таится не только в банках. Непременный атрибут русского праздничного стола - бутылка. Как правило, не одна. Что-

ПРАВИЛА КУХОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

- Тщательно мойте все, что попадает на стол в сыром виде.
- Следите, чтобы вся пища прогревалась равномерно. Возбудители кишечных инфекций и пищевых отравлений погибают при температурной обработке лишь в том случае, когда все кусочки прогрелись как минимум до 70 градусов.
- Достав из морозилки мясо, рыбу или птицу, дайте им хорошенько оттаять и только после этого начинайте готовить.

Даже если контакт был коротким, микробы все равно успевают «перескочить».

- Тщательно мойте руки с мылом перед тем, как начать готовить еду и после каждого перерыва.

- Сделайте то же самое после общения с животным: погладив кошку, собаку, канарейку или попугайчика, подержав в руках черепаху. Домашние любимцы могут быть источником возбудителей опасных заболеваний.

- Содержите кухонный стол в идеальной чистоте. Все объедки, хлебные крошки и суповые капли - потенциальные рассадники микробов.

- Почаще стирайте и кипятите

ЧЕМ ПАХНУТ БЛОНДИНКИ

Необычное исследование опубликовали на днях австралийские психологи. Их интересовало, какой процент мужского населения больше любит блондинок, а какой - брюнеток. Как ни странно, любителей блондинок оказалось меньше - всего 40%. Большинство предпочитало темноволосых.

Психологи позволили себе не поверить высказанным предпочтениями и предложили эксперимент. Мужчинам демонстрировался фильм, в котором фигурировали одни женщины - блондинки и брюнетки. И опять выбор был в пользу брюнеток. Тогда психологи пошли дальше и пригласили в зал восемьдесят девушек разных мастей. Причем все женщины были исключительно натуральными, крашенных для эксперимента не брали. Вот тут-то мужчины и показали свою сущность - 85% из них проголосовали за блондинок и рыжих. Что же это получается, за глаза - брюнетки, а в глаза - блондинки?

Оказывается, все дело в запахе. Всем известно, что каждый мужчина и каждая женщина выделяют через поры кожи специфические вещества - феромоны. Именно феромоны, запах которых неосознанно улавливается, и привлекают друг к другу возлюбленных. Так вот, натуральные блондинки и рыжие выделяют феромонов в шесть раз больше, чем брюнетки, то есть привлекают мужчин своим запахом. Но не всех, конечно. Есть некоторая связь интеллектуального развития с про-

© «Мир новостей».

ВКУСНЫЕ ХЛОПОТЫ

(Окончание, начало на 6-й стр.)

СКАТЕРТИ И САЛФЕТКИ

Очень украсит стол простая скатерть из камчатного или льняного полотна и салфетки, подобранные в тон, накрахмаленные, хорошо отутюженные и красиво сложенные. Кружевные скатерти создают впечатление старомодности. Белая скатерть незаменима при классическом оформлении стола. Скатерти натурального цвета с незатейливым рисунком смотрятся современно, особенно если стол оформлен в деревенском или романтическом стиле. Под скатерть лучше положить фланель или какую-нибудь другую мягкую ткань, чтобы не испортить стол.

СОЗДАЙТЕ НАСТРОЕНИЕ

Совсем немного фантазии, и вы превратите ваш праздничный стол в произведение искусства. Подберите по тону скатерть, салфетки и букеты цветов. Стол, оформленный в бело-золотистых тонах, - образец классической элегантности; яркие сочные краски лучше всего подойдут для неформального ужина. На середину стола поставьте вазу с молодой зеленью, осенними листьями или засушенными летними травами. Главное, чтобы букет в центре стола находился ниже уровня глаз. Подчеркните тематику праздника, если у вас на обед морские деликатесы, попробуйте украсить стол морскими звездами и раковинами. Главное - не переборщить.

Не забудьте про освещение. Оно создает настроение, особенно это относится к свечам. Свет должен быть мягким, но не тусклым, чтобы

СЕРВИРОВКА СТОЛА

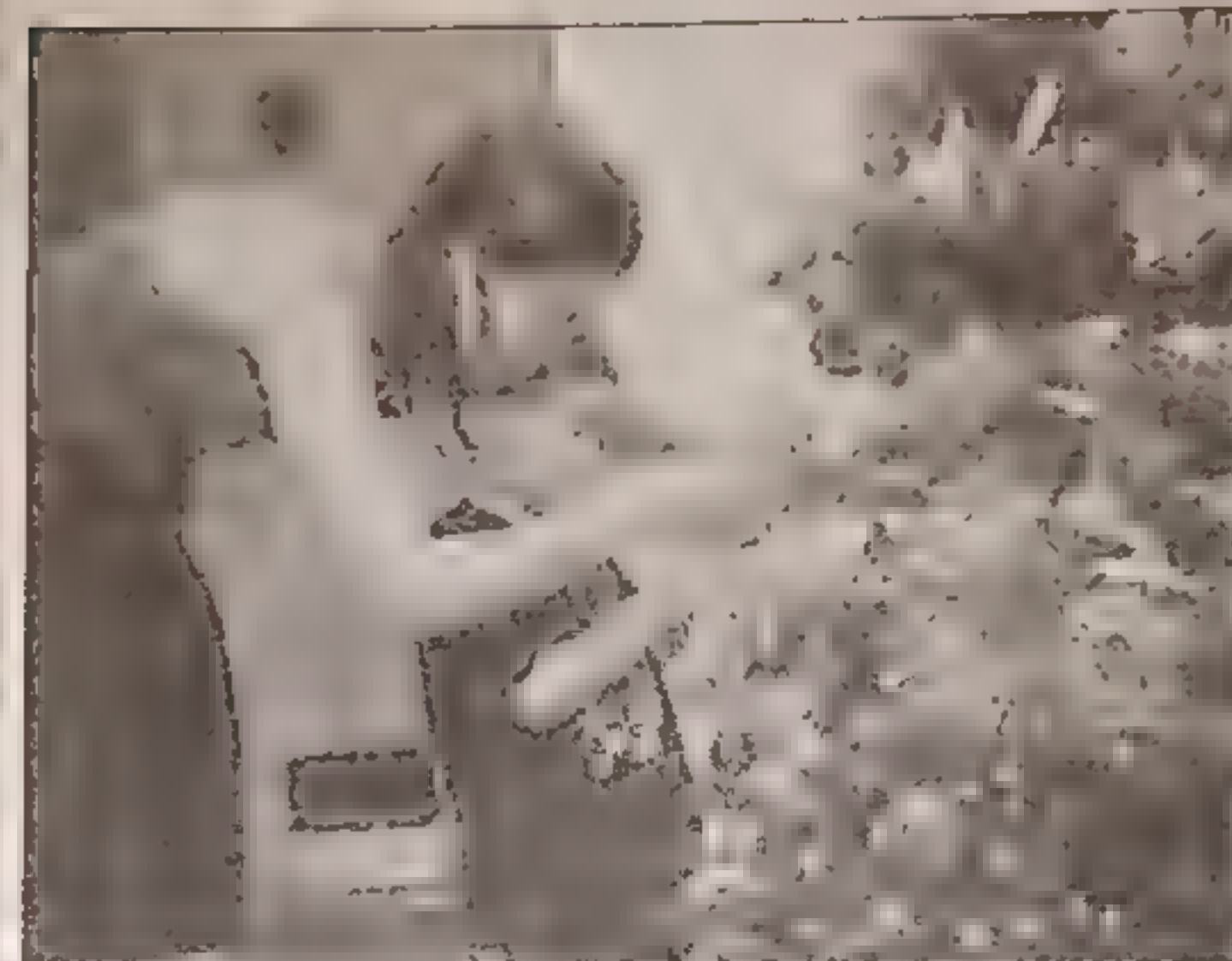
Сервировка стола для праздничного обеда зависит от того, по какому случаю вы его устраиваете. Если обед не парадный, то вполне достаточно простой сервировки. В случае же особого торжества или официального званого обеда вы только выиграете, если сервируете стол серебряными столовыми приборами, изящной фарфоровой посудой, а для напитков подадите хрустальные бокалы.

КАК НАКРЫТЬ СТОЛ

Здесь существует несколько простых правил, которым необходимо следовать. Во-первых, накройте стол большой скатертью. Поставьте тарелку для основного блюда (горячего), а на нее - закусочную тарелку или тарелку для супа, слева разместите тарелку для хлеба и масла. Столовые приборы кладут с обеих сторон от тарелки в порядке очередности подаваемых блюд. Первыми используются наиболее удаленные от тарелки приборы. Слева от тарелки кладут вилки, справа - ложки и ножи. Ножи кладутся лезвием к тарелке. Нож для масла располагают на тарелке для хлеба.

Бокалы для вина ставятся над ножами в том порядке, в каком они будут использоваться. Первым берут бокал, наиболее удаленный от центра. Если к ужину подаются три вида напитков, то поставьте бокалы над ножами в форме треугольника. Тот бокал, который находится на вершине треугольника, исполь-

ДОМОСТРОЙ



Наверное, скучно из года в год наряжать елку одинаково. Даже если докупить игрушек, все равно не покидает ощущение, что времена меняются, а новогодняя елка - нет. ...А ведь и у новогодних украшений есть своя мода.

МОДНЫЙ НАРЯД ДЛЯ ЕЛКИ

Вплоть до XVI века люди обходились без рождественского дерева. Ощущение праздника создавало множество свечей, ветки падуба и омелы, бумажные цветы и яркие ленты. Хотя и сегодня елка в доме необязательна. Ее нередко заменяют рождественским венком, гирляндой или свободнотворческой икебаной из подручных материалов, каковыми могут быть глиняная посуда, комнатные растения, деревянные игрушки, свечи, сухоцветы и сухофрукты. В последние годы стало популярным вместо елки наряжать рукотворную пирамиду вроде вигвама. Прутики или пучки душистой травы закрепляют и соразмерно украшают.

В Россию новогодняя мода приходит из Голландии, Норвегии и Германии - страны, где четыре-пять лет назад впервые стали наряжать елки. Первые «наряды» составляли из сладостей и фруктов. Не то, что теперь: под каждый Новый год дизайнеры создают новые коллекции, иногда поражающие неожиданными цветовыми решениями и аксессуарами.

В этом сезоне в моде однотонные украшения, прежде всего ры-

должно быть как можно больше, чтобы зелень почти терялась. мода такая, и выглядит хорошо. Помимо классических шариков и сосул, весьма кстати найти место на елке для колокольчиков, пастушьих посохов, звезд, фигурок ангелов - все это создает светлое рождественское настроение.

«Необычные» игрушки - это все, что вам в голову взбредет и под руку повернется: моточки шерсти, лоскутки ткани, origami из цветной бумаги, солома - да хоть и лыковая вязь из мочалки. Модные ныне украшения из соломы на самом деле - «хорошо забытые» атрибуты рождественских праздников во многих странах раннехристианской Европы. Солома напминала о яслях, в которых лежал новорожденный Иисус. Из нее ма-

Лучше, если елка украшена одностильными игрушками: либо традиционными стеклянными, либо необычными. О...

травами. Главное, чтобы букет в центре стола находился ниже уровня глаз. Подчеркните тематику праздника, если у вас на обед морские деликатесы, попробуйте украсить стол морскими звездами и раковинами. Главное - не переборщить. Не забудьте про освещение. Оно создает настроение, особенно это относится к свечам. Свет должен быть мягким, но не тусклым, чтобы можно было оценить цвет и внешний вид подаваемых блюд и чтобы гости могли видеть друг друга.

ложки и ножи. Ножи кладутся лезвием к тарелке. Нож для масла располагают на тарелке для хлеба.

Бокалы для вина ставятся над ножами в том порядке, в каком они будут использоваться. Первым берут бокал, наиболее удаленный от центра. Если к ужину подаются три вида напитков, то поставьте бокалы над ножами в форме треугольника. Тот бокал, который находится на вершине треугольника, используется последним.

irony.r2.ru

В Россию новогодняя мода приходит из Голландии, Норвегии и Германии - страны, где четыре-пять лет назад впервые стали наряжать елки. Первые «наряды» составляли из сладостей и фруктов. Не то, что теперь: под каждый Новый год дизайнеры создают новые коллекции, иногда поражающие неожиданными цветовыми решениями и аксессуарами.

В этом сезоне в моде однотонные украшения, прежде всего рыжекоричневой гаммы (включая модный цвет «тусклого золота»), а кроме того - синие и цвета теплого молока. Если монохромное убранство елки кажется скучноватым, сочетают два (но не более!) цвета, комбинируя теплые с теплыми, а холодные - с холодными.

Беспримысленный вариант - традиционный рождественский дуэт золотого и красного. Или уже совсем авангард - сочетание ядовито-оранжевого и цвета майской зелени.

Лучше, если елка украшена однотонными игрушками: либо традиционными стеклянными, либо необычными. Основу традиционного убранства могут составить однотонные матовые шары, возможно, с небольшими золотыми крапинками или тонкой прорисовкой. Их можно комбинировать с подобранными в тон бантами, лентами, бусами, сухоцветами, мишурой...

Но только не дешевым дождиком - он вам всю композицию порушит!

А вообще игрушек на елке

лучше, если елка украшена однотонными игрушками: либо традиционными стеклянными, либо необычными. Основу традиционного убранства могут составить однотонные матовые шары, возможно, с небольшими золотыми крапинками или тонкой прорисовкой. Их можно комбинировать с подобранными в тон бантами, лентами, бусами, сухоцветами, мишурой...

стелли куколки, короны, пирамиды и даже просто рассыпали ее по полу.

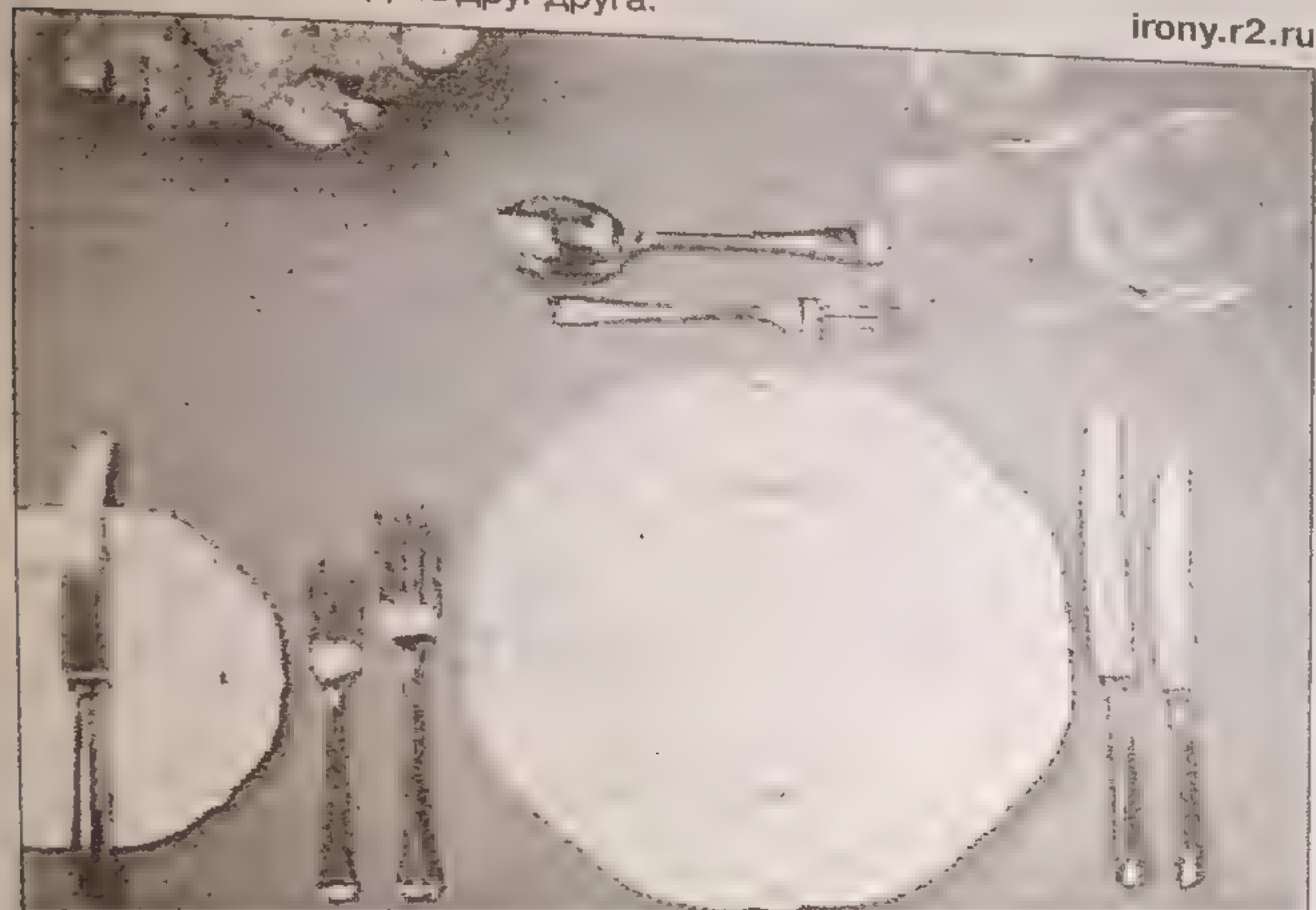
Очень модно и совсем по-домашнему выглядит елка, украшенная плюшевыми игрушками. Лучше, если они похожи на самодельные: шитые через край, тут нитка порвалась, там вата вылезла... Дополнительный плюс такого убранства: его не смогут расколотить ни расшалившиеся дети, ни подвыпившие гости.

Детскую елку лучше сделать не однотонной, а покрасочней. И не слишком неприступной. Хороши большие блестящие шары, фигурки сказочных персонажей и, конечно, яблоки, мандарины, конфеты, печенье, пряники...

В стиль елке подбирают и другие новогодние украшения. При однотонном решении в доме (на полу, столе, подоконниках, полочках) дол-

жн о быть как можно больше предметов того же цвета. К рыжей елке - рыжие свечи, цветочные горшки, бутылки, баночки из-под лекарств, пробки. К украшенной плюшевыми мишками или лоскутками - грубые деревянные или мягкие игрушки. К «сладкой» - «сладкая гирлянда». Рождественские венки и гирлянды не обязательно сплошь покрывать игрушками. Можно ограничиться несколькими шарами, лентами, грецкими орехами (в принципе чем угодно). Полукруглую гирлянду лучше украсить только по центру или в местах крепления. Эстетично обоняния могут обогатить венок или гирлянду палочками корицы, кусочками яблок или мандаринов, нанизанными на грубую нитку.

passion.ru.



салон

«Одежда для окон»

Портьеры, карнизы, покрывала на заказ



Новая коллекция тканей

ул. Пискунова, 37. Тел. 19-65-91.

СТИРАТЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

Подскажите, чем счистить с брюк и пальто брызги уличной грязи. Не стирать же брюки ежедневно, а грязь сейчас какая-то приставучая. Да, и заодно о жирных пятнах на ковре. Почистить бы к празднику.

Брызги уличной грязи

Дайте пятнам высохнуть, после чего удалите их щеткой с жесткой щетиной. Если после этого останутся пятна, потрите их чистой тряпкой, смоченной слабым раствором буры, а затем промойте теплой водой, после чего отгладьте через влажную тряпку, смоченную слабым раствором нашатырного спирта.

Жирные пятна на коврах

Кашицу из бензина и синтетического стирального порошка тщательно втирают в пятно и оставляют на ночь, а утром смывают горячей водой. Для удаления застарелых пятен чистку приходится повторять.

Несколько полезных советов, чтобы елка стояла подольше

- * Покупая елку, следите, чтобы веточки у нее не ломались, а гнулись. У свежей елки веточки обломить нелегко, они гибкие и хорошо гнутся. У сухой елки ветки с треском обламываются.
- * Купив елку, внеси ее в дом не вершиной, а стволом вперед. Иначе у тебя обломаются нижние ветки.
- * Перед тем как украшать елку, ее надо поставить в ведро с водой. Но сначала срежь со ствола тонкую пластинку древесины. Тогда елка лучше будет впитывать в себя воду.
- * В воду, в которой будет стоять елка, нужно положить: на каждые 3 л 5 г лимонной кислоты, 6 г желатина и 16 г толченого мела.
- * По мере того, как будет убывать в ведре вода, добавляй свежую.

vp.ru.

СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ ПРАЗДНИКУ ПРАЗДНИКОВО

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

№ 25, ДЕКАБРЬ, 2002

11

ЛЕКАРСТВО ОТ ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ

ЛВУ - ЦАРСКИЕ ПОЧЕСТИ

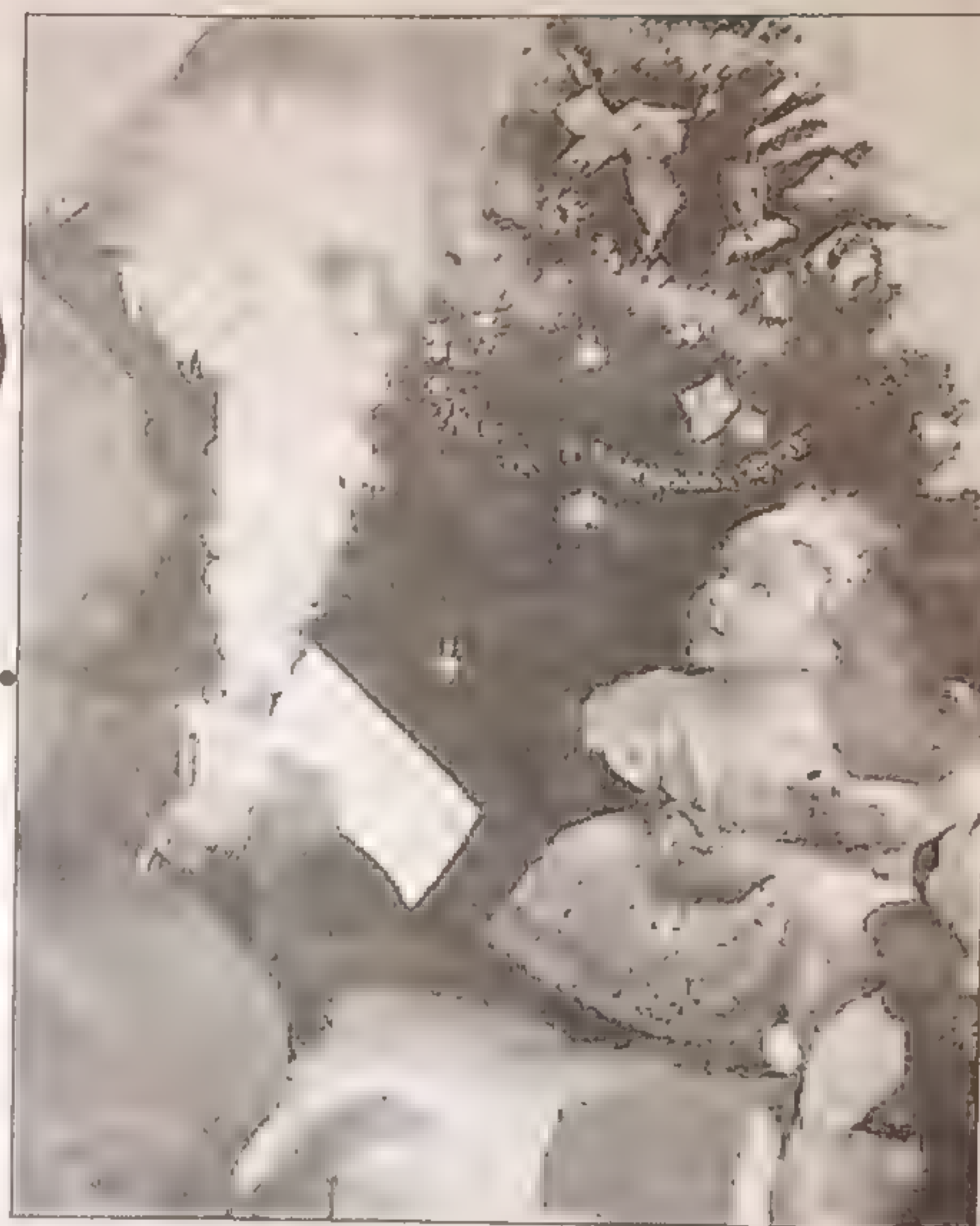
Неприятности могут вывести из равновесия даже вас, хотя люди вашего знака - одни из самых оптимистичных и жизнерадостных. Однако вы не станете попусту грустить и переживать. Чаще всего дурное настроение выражается в виде гнева или раздражительности, причиной которых обычно бывает уязвленное «львиное» самолюбие. Чтобы не оказаться надолго выбитым из колеи, вам нужно вернуть себе статус «царя зверей», то есть ощутить внимание окружающих. Выйдите в свет - в театр, кино, кафе или ресторан, наденьте лучшие украшения. Как только вы заметите, что окружающие обращают внимание и с восхищением смотрят на вас, моментально забудете о плохом настроении.

ДЕВЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ... УБОРКА

Когда Девы не в духе, они становятся самыми ворчливыми людьми на свете. Чтобы не испортить настроение окружающим, вам лучше какое-то время побыть в одиночестве. Посидите над кроссвордом, решите головоломку, а еще лучше займитесь чем-нибудь полезным, например... уборкой квартиры. Это на первый взгляд не совсем увлекательное занятие положительно воздействует на ваши эмоции. По мере того как с мебели будет исчезать пыль, заблестят зеркала, а ковры обретут первозданную свежесть, у вас станет веселее на душе. Главное - не грустить, сидя сложа руки, ведь отсутствие деятельности действует на вас очень удручающе.

ВЕСАМ - ДОРОГА В ПАРИКМАХЕРСКУЮ

Приветливые и доброжелательные Весы очень тяжело переносят, когда обстоятельства выбивают их из привычного душевного равновесия, и хотят побыстрее избавиться от плохого настроения. Это можно



Или как запастись положительными эмоциями

Разговор о праздниках следует начать с парадоксального вопроса: зачем они вообще людям нужны?

Любой живой организм, и человеческий в том числе, стремится к так называемому постоянству внутренней среды. То же самое происходит и с человеческой психологией. Скажем, люди бессознательно поддерживают в своей жизни некое равновесие между общением и одиночеством, между активностью и отдыхом, а также между положительными и отрицательными эмоциями. Именно поэтому говорят, кстати, что постоянная радость - не всегда счастье.

Но складывается так, что отрицательных эмоций в жизни все-таки больше. И радости надо добывать, как наши предки добывали пищу, а неприятности происходят как бы сами собой. Именно поэтому еще на заре первобытной эры человечество и придумало праздники - как средство добычи этих самых положительных эмоций...

У каждого свое пред- ставление о празднике

...функциональное равновесие можно в принципе поддерживать двумя путями: либо испытывать в одном месте страшные переживания, а в другом - сумасшедшую радость (именно такие люди, как правило, тяготеют ко

Все популярнее становятся праздники в рабочих коллективах с выездом на природу (собственно, такие пикники существовали еще во времена социализма и главным их достоинством была некая «смазанность иерархии» - то есть возможность посидеть на травке рядом с шефом или потанцевать со своей начальницей). Популярными становятся и семейные праздники - причем это вполне может быть, например, окончание ребенком детского сада. Будущий школьник - в центре внимания, но свою долю торжества и социального признания получают и мама с папой, которые такого умника вырастили. Таким образом, семейный праздник служит и еще одной цели - закреплению приятных ощущений, даваемых именно в семье. И таким образом чем больше в доме настоящих семейных праздников - тем

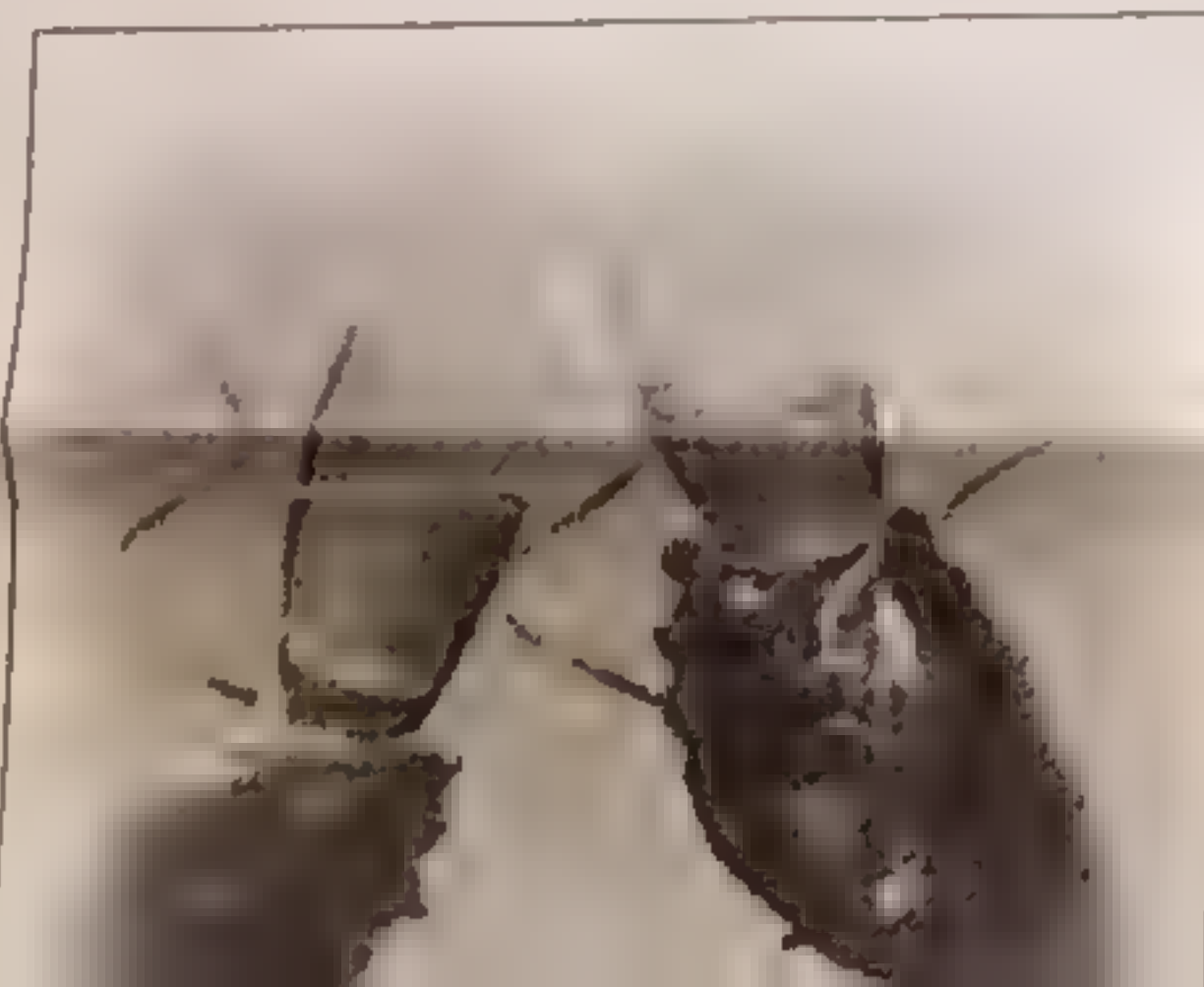
дешь». Идя на поводу у этого, мягко говоря, не совсем проверенного убеждения, многие как бы сами себя программируют на будущее переживания. Например, случайная ссора, которой вы никогда не придали бы значения, случись она в любой другой день года, в новогодний вечер расценивается как крах всего будущего счастья. А поскольку вы заранее уверены в том, что теперь вам целый год счастья не видать - будете подспудно, сами того не желая, весь следующий год искать предлоги для размолвок.

Новый год - это якобы ночь исполнения всех желаний. Эта красивая примета тоже далеко не безобидна. Особенно если после бурной новогодней ночи придется разбираться с последствиями воплощенной «мечты». А последствия часто бывают весьма неприятными.

Как же провести новогоднюю ночь, чтобы следующий год действительно стал счастливым?

- Не настаивайте на обязательном соблюдении новогодних традиций и примет. Счастье в новом году зависит не от этого. А если не можете без них - выберите те, следование которым вам наиболее приятно и удобно.

- Не программируйте себя на



ки - как средство добычи этих самых положительных эмоций...

У каждого свое представление о празднике

Кстати, эмоциональное равновесие можно в принципе поддерживать двумя путями: либо испытывать в одном месте страшные переживания, а в другом - сумасшедшую радость (именно такие люди, как правило, тяготеют ко всякого рода громким торжествам и желательно как можно чаще), а можно жить «ровно», оберегая себя от различного рода потерь и переживаний, но и не требовать излишне яркого веселья (именно такие люди и не стремятся к массовым гуляньям и шумным застольям). Но как будет «более правильно» - вопрос некорректный, потому что в этом случае каждый выбирает на свой вкус.

Один из источников положительных эмоций на празднике - это чувство единения в толпе себе подобных. Далеко не всем современным людям, кстати, это чувство приятно (именно поэтому среди нас есть и такие, кто не любит общепринятые праздничные даты и массовые народные гулянья). Но большинство людей (сохранивших генетическую память о первобытных временах, когда именно в толпе людям было и сытнее и безопаснее) тяготеют именно к общенародным праздникам. К тому же когда все вокруг веселятся (и более того, законодательно отмечено «праздновать тогда-то»), в этой толпе, как правило, происходит так называемая кумуляция (взаимное накопление) положительных эмоций - некий «обмен радостью».



Чем больше в доме настоящих семейных праздников - тем фактически крепче семья, потому что всем в ней тепло и уютно.

фактически крепче семья, потому что всем в ней тепло и уютно.

Семейным праздником вроде бы считается и Новый год (именно поэтому его чаще всего не любят люди с неудавшейся личной жизнью). Но вполне благополучные люди умудряются именно в эти праздники нажить себе достаточно неприятностей и переживаний. И так как на носу, что называется, именно новогодний праздник, давайте поговорим - как его отмечать, чтобы потом не переживать весь год? И так

Как встречать Новый год

В приметы у нас верят сплошь и рядом. А уж в новогодние - особенно. Самая главная из них - «как Новый год встретишь, так его и прове-

ной «мечты». А последующие часто бывают весьма неприятными.

Как же провести новогоднюю ночь, чтобы следующий год действительно стал счастливым?

- Не настаивайте на обязательном соблюдении новогодних традиций и примет. Счастье в новом году зависит не от этого. А если не можете без них - выберите те, следование которым вам наиболее приятно и удобно.

- Не программируйте себя на несчастья в будущем году, даже если вы поссорились с предметом своей любви. А может быть, вы трезво все взвесите и решите, что новогодняя ночь (да и весь последующий год) без этого человека - не так уж и плохо?

- Вряд ли стоит расценивать новогоднюю ночь как время осуществления любых ваших прихотей: конечно, это ваше право, но учитывайте, что вы весь следующий год можете провести либо в процессе развода, либо в вендиспансере, либо в местах не столь отдаленных.

- Если вы в Новый год одиноки - не отчаивайтесь! И не стремитесь любыми способами встретить его с кем попало. Подумайте, что для вас будет легче: провести ближайший новогодний праздник самостоятельно или после бурной ночи весь год расхлебывать последствия скоропалительного знакомства?

- В праздновании в одиночку тоже есть свои определенные преимущества. Во-первых, вы совершенно свободны в выборе телепрограмм, блюд и напитков. Во-вторых, любые тосты и пожелания, произнесенные вами, ни у кого не вызовут протеста или саркастической улыбки. В-третьих, никто не выскажет вам никаких критических

- Особая тема предновогодней суеты - подарки. Причем если мужчина и женщина, будучи любовниками или просто добрыми приятелями, непременно обмениваются в канун праздника милыми безделушками, то между супругами обычно новогодние дары не практикуются. Но если вам все же вдруг приспичило одарить свою половину, возникает вопрос: как выбрать подарок? Если руководствоваться не своими пожеланиями, а предположительными вкусами супруга, вас могут неправильно понять. Например, жена дарит мужу на Новый год набор мужской парфюмерии. Она этим вроде бы хочет сказать: «Ты наверняка хочешь нравиться не только мне, но и окружающим». А муж увидит в этом подарке другое: «От тебя плохо пахнет». Или мужчина дарит жене в новогоднюю ночь комплект эротичного мини-белья. Он как бы говорит ей: «Тебе будет приятно чувствовать себя еще более сексуальной». А жена подумает, что это якобы значит: «Сама по себе ты меня не возбуждаешь» или того хуже: «Тебе надо похудеть»... Поэтому если вы не можете с абсолютной уверенностью сказать, что вашей половине хотелось бы на самом деле, может быть, проще спросить в открытую, что подарить?

- А если вы все-таки провели новогоднюю ночь не так, как мечтали - это можно исправить! Самый простой способ - встретить Новый год еще раз: ведь кроме просто Нового, есть еще и Старый Новый год, и до сих пор не решено, какой же из них настоящий. По крайней мере, лично вы можете считать настоящим Новым годом тот из двух, который вам удастся больше - так же, как всегда из двух попыток засчитывается лучшая!

Naritsyn.ru.

тить, сидя сложа руки, ведь отсутствие деятельности действует на вас очень удручающе.

ВЕСАМ - ДОРОГА В ПАРИКМАХЕРСКУЮ

Приветливые и доброжелательные Весы очень тяжело переносят, когда обстоятельства выбивают их из привычного душевного равновесия, и хотят побыстрее избавиться от плохого настроения. Это очень просто: сделайте новую прическу! И вы сразу заметите перемены в своем состоянии. Только не сидите дома и не грустите в одиночестве, не то почувствуете себя еще хуже. Сходите в модную парикмахерскую или косметический салон, купите новую косметику или украшения, надуйте себя новыми духами, а потом загляните на огонек к старым друзьям. Вы наверняка произведете на них впечатление и почувствуете, что от хандры не осталось и следа.

СКОРПИОН, ОПОМНИСЬ!

Не повезет тому, кто попадется вам под горячую руку. Ведь Скорпионы часто свой гнев вымещают на других. Люди вашего знака нередко сами ищут ссоры, чтобы таким образом снять накопившееся раздражение. Проявите сознательность. Скорпионы! Разберитесь со своим настроением сами, ведь для этого есть множество способов. Например, вам хорошо поможет снять негативные эмоции секс, можно посмотреть «ужастик» по телевизору или почитать мистический детектив. Водные процедуры также подойдут - поплавайте в бассейне, а лучше попарьтесь в бане или сауне. Не забывайте о спорте, сходите на соревнования или посмотрите матчи по телевидению.

БРАК ДЕЛАЕТ СУПРУГОВ СЧАСТЛИВЫМИ

Австралийские психологи пришли к выводу, что брак делает счастливыми обоих супругов. Таковы результаты исследования, опровергающие полученные в 70-е годы данные, согласно которым если жены чувствуют себя подавленно, то мужья все равно могут быть удовлетворены или даже счастливы.

Это подтверждает возникшие или на их результаты оказали влияния были неправильными или на их результаты оказали влияние предубеждения феминисток. А возможно, женщины действительно стали счастливее в браке в последние десяти-

Ntvru.com.

Год Черной Овцы - это год превращений, поэтому стоит быть стремительным и сильным, как Овца, уметь устраиваться в любом месте, находить общий язык со всеми, уметь выжидать, работать и отдыхать. Радоваться тому, что дает жизнь. А главное - помнить, что когда удача позовет вас, нужно радоваться, но когда придут невзгоды, уметь терпеть и надеяться. Цвет года - цвет ночного неба, ультрамарин.

Тамара ГЛОБА

2003.petersburgonline.ru.



Надо ли говорить о том, как приятно подать зимой к столу блюда, гарнированные или украшенные аппетитными дольками свежих огурцов и помидоров, зелеными веточками петрушки, сельдерея, укропа. И красиво, и вкусно, и полезно для здоровья.

При желании в домашних условиях можно вырастить и овощи, и зелень. Разводить «огород» лучше всего в комнате с окнами, выходящими на юг, юго-восток и юго-запад. Если же обеспечить растениям хорошее освещение, свежий воздух и надлежащий уход, неплохой урожай вырастет в любой комнате.

Выращивать овощи рекомендуется в деревянных ящиках длиной 40-50 см, шириной 20-25 см у основания и 30-35 см в верхней части, высотой 12-15 см. На дно ящика кладут дренаж - мелкий кирпич, гравий, крупный песок, лучше речной, и засыпают питательным почвенно-торфяным грунтом. С южной стороны ящики можно разместить в два-три яруса.

СИНЬОР ПОМИДОР

Семена высевают ближе к зиме. В феврале появляются всходы, в марте их пересаживают в отдельные, довольно вместительные горшочки. Периодически подкармливают готовой смесью удобрений из расчета 1 ст. ложка на ведро воды. Подсыпают древесную золу. Азотные удобрения отдельно не вносят. Поливают обильно чуть теплой водой. Питомцы в комнатном «огороде» быстро идут в рост и к концу весны достигают высоты более метра. В июне снимают первый урожай. Томатные кусты продолжают развиваться и дают плоды вплоть до ноября.

ЗЕЛЕНОЕ ПЕРО

бавляют 0,2 г кристалла борной кислоты и 0,1 г марганцово-кисло-

ПЕТРУШКА И СЕЛЬДЕРЕЙ

Если поставить на подоконник ящик с землей и посадить несколько корней петрушки и сельдерея, то зимой и весной у вас всегда будет к столу свежая зелень.

Корнеплоды петрушки и сельдерея высаживают, а вернее, наклонно укладывают в ящики рядами через

ные почки тронутся в рост, то есть образуются первые корни. Заплесневелые растения немедленно удаляют.

После срезания зелени растения нужно подкормить однородной смесью удобрений или аммиачной селитрой.

ОГОРОД НА ПОДОКОННИКЕ



3-6 см, переслаивают почвой так, чтобы не засыпать верхушечные ростовые почки. (Выращивание зелени петрушки и сельдерея возможно и семенами, но для этого потребуется не менее 3 месяцев.)

Следует учесть, что частый полив, если почва пло-

Следует учесть, что частый полив, если почва плохо проветривается, приводит к загниванию корнеплодов, образованию плесени и другим болезням.

СВЕКЛА, РЕВЕНЬ, САЛАТ И ЩАВЕЛЬ

На подоконниках можно «выгонять» и нежные листья свеклы, ревеня, цикорий салат витлуф и щавель. Корнеплоды и корневища этих растений заготавливают осенью в сентябре-ноябре. Хранят их в подвалах, погребах, прикапывают в слабо отапливаемых теплицах. Корневища щавеля высаживают сплошным рядом, ревеня - из расчета 15-20 кустов на 1 кв. м.

Цикорий салат витлуф и ревеня «выгоняют» в затемненных помещениях. Для «выгонки» листьев свеклы используют, как правило, нестандартные, мелкие (диаметром до 3-5 см) корнеплоды, у которых осенью при обрезке листьев оставлены черенки. Свеклу высажи-

вают в ящики вплотную друг к другу так, чтобы верхушечные ростовые почки оставались открытыми. Уход такой же, как за петрушкой и сельдереем.

УКРОП

той) почвой слоем до 1 см и слегка ее уплотняют.

Для получения хорошей зелени укропа в период короткого дня и слабой интенсивности дневного освещения (ноябрь - февраль) устанавливают дополнительное электрическое освещение. Досвечивание лучше проводить в утренние часы в течение 5-6 часов.

ТЕМ, КТО ЛЮБИТ ПООСТРЕЕ

Стручковый перец - это миниатюрное растение высотой до 20 см. Оно очень быстро растет. Зацветает в первый же год и дает плоды. Стручки маленькие (2-2,5 см).

Берут 2-3 семечка из стручка и сажают в горшок с обычной садовой землей. Поливают умеренно, не допуская пересыхания. Растение быстро идет в рост и вскоре зацветает, образуя мелкие белые звездчатые цветки. Затем завязываются плоды - сначала



удобрения отдельно не вносят. Поливают обильно чуть теплой водой. Питомцы в комнатном «огороде» быстро идут в рост и к концу весны достигают высоты более метра. В июне снимают первый урожай. Томатные кусты продолжают развиваться и дают плоды вплоть до ноября.

ЗЕЛЕНОЕ ПЕРО

Лук в домашних условиях удобнее выращивать в глубоких тарелках. По размеру тарелки вырезают кружок из картона, делают в нем 20-25 круглых отверстий диаметром 24-28 мм и ненадолго опускают в растопленный парафин, чтобы он не намокал в воде.

В тарелку наливают воду, разводят в ней 1 г смеси солей (этого достаточно на 500 г репчатого лука) и накрывают кружочком. Предварительно срезав у луковиц верхушки, их сажают в отверстия так, чтобы корневая часть касалась воды. 3-5 дней тарелку держат в темном месте, затем переносят ближе к свету. Уход за луком не сложен: следует лишь своевременно доливать воду.

Из удобрений для «домашнего парника» лучше использовать обычную огородную или цветочную смесь. На каждые ее 100 г до-

бавляют 0,2 г кристалла борной кислоты и 0,1 г марганцово-кислого калия.

Можно выращивать лук и в ящиках с почвенно-торфяным грунтом. Для ускорения выгонки пера лук-репку предварительно замачивают в теплой воде (за 1-2 суток до посадки), обрезают шейку или делают вертикальный надрез верхушки луковицы и высаживают в ящики вплотную одна к другой. Первые 10-12 дней свет необязателен. После того как лук прорастет на 5-10 см, ящики выставляют на свет. Необходимо регулярно, 1-2 раза в неделю, в зависимости от почвы и возраста растений, поливать их.



Следует учесть, что частый полив, если почва плохо проветривается, приводит к загниванию корнеплодов, образованию плесени и другим болезням.

хорошо проветривается, приводит к загниванию корнеплодов, образованию плесени и другим болезням. Поливать растения надо после того, как верхушеч-

Следует учесть, что частый полив, если почва плохо проветривается, приводит к загниванию корнеплодов, образованию плесени и другим болезням.

«выгоняют» в затемненных помещениях. Для «выгонки» листьев свеклы используют, как правило, нестандартные, мелкие (диаметром до 3-5 см) корнеплоды, у которых осенью при обрезке листьев оставлены черенки. Свеклу высаживают в ящики вплотную друг к другу так, чтобы верхушечные ростовые почки оставались открытыми. Уход такой же, как за петрушкой и сельдереем.

УКРОП

Семена высевают из расчета 30-40 г на 1 кв. м, сверху присыпают легкой перегнойной (торфяни-

ПООСТРЕЕ

Стручковый перец - это миниатюрное растение высотой до 20 см. Оно очень быстро растет. Зацветает в первый же год и дает плоды. Стручки маленькие (2-2,5 см). Берут 2-3 семечка из стручка и сажают в горшок с обычной садовой землей. Поливают умеренно, не допуская пересыхания. Растение быстро идет в рост и вскоре зацветает, образуя мелкие белые звездчатые цветки. Затем завязываются плоды - вначале они зеленые, потом краснеют. На вкус они очень горькие, и в основном используются как приправа к различным блюдам.

© «Усадьба».

У собак свой праздник

Суэта на кухне по случаю приготовления праздничного ужина и встреча гостей вовсе не причина, чтобы изменить привычный ритуал кормления вашей кошки или собаки. Для них должна быть приготовлена привычная еда в укромном месте. Но пусть уберет вас здравый рассудок от

того, чтобы давать своему четвероногому другу жирную, сдобренную специями, пусть и очень вкусную пищу, которая осталась на тарелках. Пес или кошка с удовольствием вылизут их. Но ваша щедрость может привести их к тяжелому отравлению и даже к гибели.



ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

14 (15), декабрь 2002 г.

Главный редактор
С. А. КУДИНА

73 16

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых информационных средств.
27.04.2001 г. Регистрационное свидетельство ПИ № 77-7929

Рекламное агентство: телефоны 34-88-20, факс 34-88-22
Служба распространения и доставки телефоны: (8312) 34-82-57, 34-91-16.
Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Волларского, 16, офис 408. Тел/факс 227-74-10

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корпус 1.
Телефон 32-78-14
Генеральный директор

Следующий номер выходит 21 января.

Набор и верстка ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Подписано в печать 03.12.2002 г. в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 90466 Заказ № 4023
Цена договорная

Типография ЗАО «СГФ НН» 603126
Ч. Н. П. ул. Липовая, 3



«Ваш талисман» — газета, которая приносит удачу!

УЖЕ В ПРОДАЖЕ
№2
газеты «Ваш талисман»

Это находка для женщин, которые хотят изменить свою жизнь к лучшему, но пока не знают, как это сделать. Газета с помощью психологов, астрологов, целителей и других специалистов различных профилей поможет вам стать счастливой.

Вместе с «ВАШИМ ТАЛИСМАНОМ»

ВЫ ПОЛУЧИТЕ

чудотворную икону Феодора Студита, которая исцеляет от многих болезней чрева (желудок, печень, грыжа...)

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- как угадать свое будущее;
- как обвенчаться без ошибок;
- магические рецепты взаимной любви;
- как подпитывать собственное биополе;
- как оградить себя от злых чар

Убедитесь, что
«Ваш талисман» — газета, которая приносит удачу!

Хозяйка в доме

№4(54)***2003 г.



ХОЛОДИЛЬНИК НА ПЕНСИИ

Как подарить
ему вторую
молодость?
Разобрать
на полезные
части

или современно

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОЛОДОСТИ?

Француженки
советуют:

НАДО

мало есть,
много есть рыбы,
много пить воды,
заниматься спортом,
много ходить,
много бывать на свежем
воздухе,
много спать,
много смеяться,
сохранить тонкую талию,
родить ребенка в 40 лет,
путешествовать,
стать молодой и красивой
бабушкой,
любить жизнь.

НЕ НАДО:

переедать,
употреблять алкоголь,
много курить,
сидеть дома,
часами смотреть телевизор,
предаваться мрачным мыс-
лям,
дуться на мир,
мрачно одеваться,
носить сверхвысокие каблу-
ки,
терять чувство юмора,
бранить молодых,
страшиться нового,
экономить чувства.

стр. 2

МАННАЯ КАША
ДЛЯ
МЕЛАНХОЛИКА

**ему вторую
молодость?
Разобрать
на полезные
части
или модерново
обновить**

Стр.10

бранишь молодых,
страшиться нового,
экономить чувства.

стр. 2

МАННАЯ КАША ДЛЯ МЕЛАНХОЛИКА

Или чем кормить людей
разных темпераментов

Стр.8

Когда иностранцы ранним
утром видят девушку в
бальном платье, серебристых
туфельках и портфелем
под мышкой, они немеют.
Вся Америка и Запад
знают, что это

СОВЕТЫ

Стр.4

СТЕНЫ ИЗ...

**Для тех, кому не по
силам или просто на-
доела кафельная
плитка, это просто на-
ходка.**

Старый кафель - кри-
вой, в трещинах, боль-
нично-белый или
просто надоевший,
портит вашу любимую
кухню? А цены на
красивую новую плитку
портят вам настроение

еще больше? Замените
кафель на линолеум.
Единственное требова-
ние к настенному покры-
тию - отсутствие угрепли-
теля. Линолеум более
ровно и прочно прикле-
ится на стену (специаль-
ный клей для линолеума
продается в строитель-
ных магазинах). Если вы
заодно смените на кухне
и пол (одного рисунка с

"рабочей стеной"),
это зрительно расширит
пространство вашей кух-
ни.

И еще - для таких работ
вряд ли подойдет линоле-
ум с рисунком типа "двор-
цовый паркет". Лучше по-
добрать покрытие с мел-
ким рисунком или класси-
ческую черно-белую
"шахматную доску".

Эльвира УГОДИНА

ВОЛШЕБНЫЕ

ДЕРЕВЬЯ

Из апельсинов,
мандаринов,
засушенных
цветов розы,
бессмертника...
Технология
проста, затраты
небольшие,
а ваш интерьер
обновится
модной деталью.

Стр.11.

СТРИЖЕМ МУЖА

...Если, конечно, он готов подставить вам свою голову. Как в домашних условиях правильно сделать стрижку, чтобы из-под ваших рук вышло что-то вполне приличное, рассказывает мужской мастер со специальным образованием и 28-летним стажем работы Татьяна Алексеевна РОМАНОВА.



- Прежде чем приступить к стрижке, волосы обязательно надо смочить водой и все их зачесать назад.

Стрижку начинаем с правого (или с левого) виска. На уровне височной впадины, над ухом, за ушной раковиной отделяем прядь толщиной 0,5 см и делаем окантовку по росту волос. Затем отделяем второй ряд волос и стрижем волосы на уровне первого ряда (фото 1). Третий ряд - волосы берем между указательным и средним пальцами, захватывая часть стриженных и нестриженных волос, и стрижем с внутренней стороны ладони под углом 30°. Между первым и вторым выступом височной впадины отделяем прядь волос и счесываем ее к лицу (фото 2). Срезаем волосы под углом.

От виска до затылочной части волосы стрижем перпендикулярно к голове под углом 30°, при этом берем пряди стриженных и нестриженных волос. Волосы стригутся с внешней стороны ладони, на уровне стриженных волос. Так стрижем волосы до теменной части головы (фото 3).

С левой стороны стрижем так же, как и с правой.

Теперь начинаем стричь волосы теменной части головы. Отделяем первую прядь надо лбом и определяем длину. Стрижем с внешней стороны ладони, при этом натягиваем волосы немного вперед (фото 4).

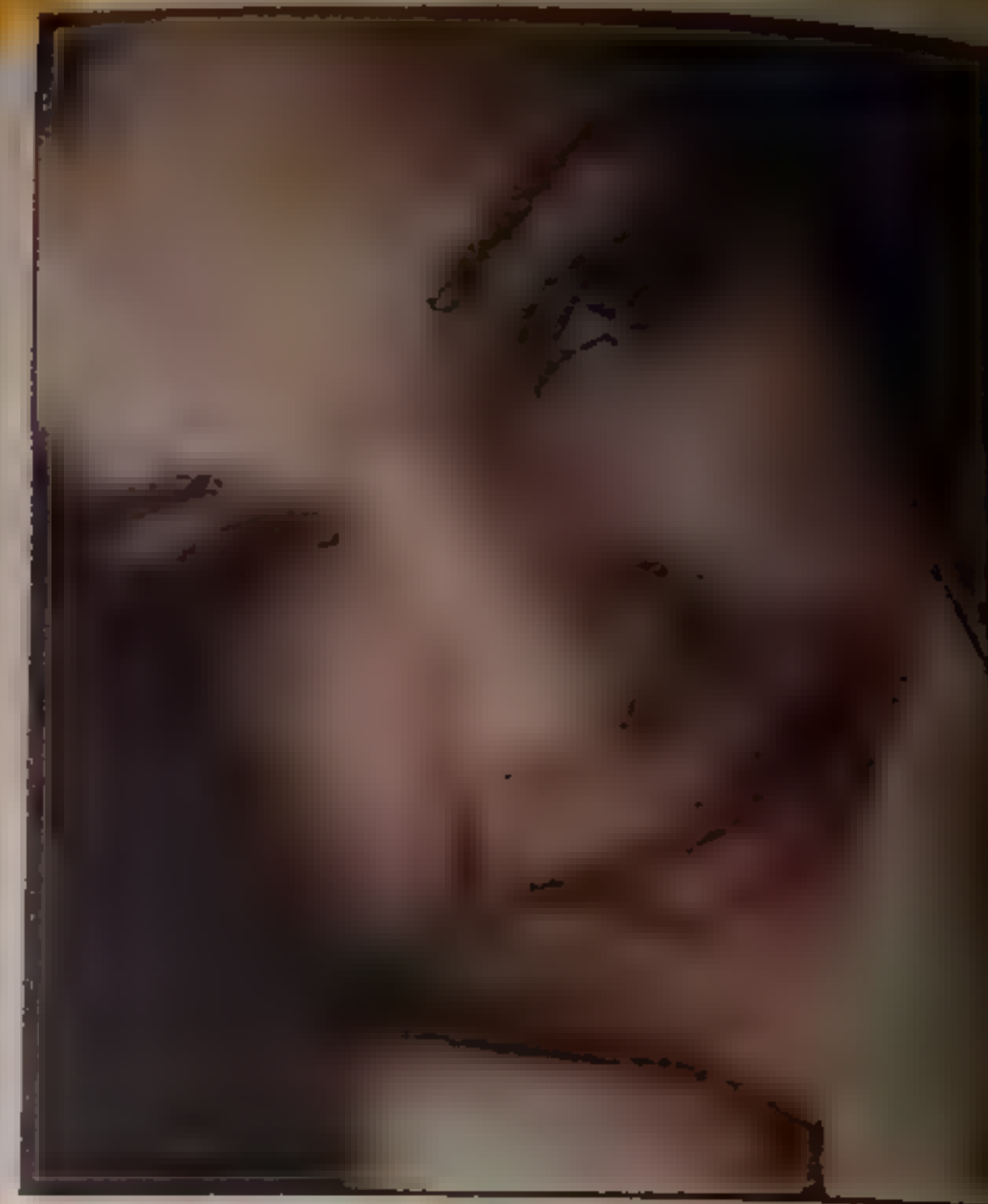
Так прядь за прядью (берем часть стриженных и нестриженных волос) стрижем до затылочной части головы. На затылке волосы коротко стричь не надо, чтобы не торчали.

КОСМЕТИЧКА

КОМУ ПОЛЕЗЕН ЛЕД?

«Ежедневно по утрам я обтираю лицо льдом из отваров трав. С сильными холодами после таких обтираний на лице стали появляться красные прожилки. Стоит ли продолжать эту процедуру?».

Протирание лица льдом - процедура, несомненно, полезная. Она отлично тонизирует кожу лица. Но предписана она далеко не всем. Женщинам с чувствительной кожей, с выраженным сосудистым рисунком она категорически противопоказана. Причем во все времена года. Ведь лед сначала резко сужает сосуды, а затем резко расширяет их. Нежная, чувствительная кожа реагирует на эту вынужденную сосудистую гимнастику лопающимися прожилками. Разумно протирать кожу льдом в теплое время, а зимой лучше от этого отказаться.



ЧИСТИЛИЩЕ №2

Выступают словно ПАВЫ (жидкие моющие средства)

К этому семейству принадлежат: жидкое мыло, гели, муссы, пенки, масла, мыло без мыла, молочко, сливки, кремы для душа. Все эти продукты объединяет принцип действия. Они очищают кожу за счет содержащихся в них поверхностно-активных веществ (ПАВов) или синдетов (от англ. Sintetic Detergent). Эти синтетические вещества более мягко действуют на кожу и при невысоких концентрациях не повреждают гидролипидную пленку. И тем не менее все вышеперечисленное можно разделить еще на две подгруппы. В первую войдут те, которые **нужно смывать водой (гели, пенки, муссы, мыло без мыла)**, во вторую - **эмульсии, не требующие смывания (молочко, сливки, масло)**. Сточки зрения технологии изготовления все эти продукты имеют схожую рецептуру, разница состоит лишь в качестве ПАВов, а также в качестве и количестве полезных добавок. Кстати, по такой же технологии производятся и шампуни, и средства для мытья посуды.

Многие уже пользуются гелем для душа вместо того, чтобы намыливать тело мылом. Использовать



ходя через специальную помпу, которая и превращает его в пену. А если продукт выпускается в форме аэрозоли, то чаще всего носит название мусса. А вот пена для ванны - совсем другой продукт. Использовать ее вместо геля для душа и уж тем более вместо геля для умывания специалисты не рекомендуют категорически. Концентрация поверхностно-активных веществ в такой пене очень

людей, которые заботятся о здоровье своей кожи, но в силу привычки не могут умываться иначе, как повертев в руках кусок мыла. Классическим примером такого продукта является Dove, хотя производители и называют его крем-мылом. Он содержит порядка 20% глицерина.

Очищающее масло представляет собой смесь поверхностно-активных веществ с маслом, а не с



выделяем порцию волос надо лбом и определяем длину. Стрижем с внешней стороны ладони, при этом натягиваем волосы немного вперед (фото 4).

Так прядь за прядью (берем часть стриженных и нестриженных волос) стрижем до затылочной части головы. На затылке волосы коротко стричь не надо, чтобы не торчали.

Волосы на затылке разделяем пробором на две части. Стрижем перпендикулярно голове, захватывая стриженные волосы на макушке и нестриженные на затылке. Волосы стрижем на уровне стриженных от середины затылка в правую сторону до уха, затем - в левую. Когда подстрижем затылочную часть головы, волосы расчесываем по их росту и делаем окантовку на шее (фото 5), подравниваем височки, челку, делаем пробор справа или слева или зачесываем назад - кто как носит. Опасной или безопасной бритвой сбиваем пушковые волосы на шее, висках, над и за ушами по линии окантовки. Во время стрижки подсушенные волосы смачиваем. После стрижки голову сполоснуть и уложить волосы феном или просто, расчесав, дать им высохнуть.

Rabotnitsa.ru.

масло). С точки зрения изготовления все эти продукты имеют схожую рецептуру, разница состоит лишь в качестве ПАВов, а также в качестве и количестве полезных добавок. Кстати, по точно такой же технологии производятся и шампуни, и средства для мытья посуды.

Многие уже пользуются гелем для душа вместо того, чтобы намыливать тело мылом. Использовать его для лица не рекомендуется, так как в нем могут содержаться компоненты, раздражающие слизистую оболочку глаз. А вот гель для умывания можно использовать не только для лица, но и для тела, правда это весьма неэкономно. Кроме того, многие гели для умывания рассчитаны на людей с жирной или смешанной кожей, поэтому они содержат добавки, которые регулируют выделение кожного сала и снимают раздражение. Иногда в магазинах можно встретить такой продукт, как крем-гель, он больше подходит сухой и чувствительной коже.

Что касается пенки и муссов для умывания, то это варианты названия одного и того же продукта - с точки зрения технологии изготовления. Собственно, от гелей их отличает то, что порция средства подается, про-

ходя через специальную насадку, которая превращает его в пену. А если продукт выпускается в форме аэрозоли, то чаще всего носит название мусса. А вот пена для ванны - совсем другой продукт. Использовать ее вместо геля для душа и уж тем более вместо геля для умывания специалисты не рекомендуют категорически. Концентрация поверхностно-активных веществ в такой пене очень велика, ведь недаром для принятия ванны обычно бывает достаточно одного-двух колпачков этого средства. Главные героини фильмов частенько нежатся в пенной ванне, после чего сразу закутываются в халат, не смывая пену. В принципе это действительно необязательно, поскольку общая концентрация ПАВов в пенной ванне небольшая. Тем более что многим часто хочется сохранить на коже аромат пены.

Относительно недавно на нашем рынке появился такой продукт, как мыло без мыла. Выглядит оно как обычное кусковое мыло, но при этом не содержит щелочи, в качестве моющего вещества в этом продукте выступают высококачественные ПАВы. По сути, мыло без мыла - это твердый гель для умывания. Просто оно специально рассчитано на

вье своей кожи, но в силу того, что не могут умываться иначе, как повертев в руках кусок мыла. Классическим примером такого продукта является Dove, хотя производители и называют его крем-мылом. Он содержит порядка 20% глицерина.

Очищающее масло представляется собой смесь поверхностно-активных веществ с маслом, а не с водой, как в гелях. Сейчас становятся популярными двухфазные продукты. Например, двухфазное масло для душа. С точки зрения технологии это гель для душа и порядка 30% натурального масла.

Молочко и сливки - это продукты, которые очищают кожу тоже с помощью поверхностно-активных веществ, но их в составе молочка гораздо меньше, чем в других очистительных средствах, а вот жиров и различных добавок в молочке должно быть больше, так как этот продукт рекомендован для очищения сухой, обезвоженной, стареющей, склонной к раздражению кожи. Сливки от молочка отличаются только концентрацией жировых компонентов. Как правило, молочко (и сливки) смывается тоником, если на флаконе не указано, что оно не требует смывания.

АСТРОЛОГИЯ И КОСМЕТИКА

Луна в Стрельце

вами собственноручно из трав, гармонизирующих со знаком Стрельца, - это зверобой, мать-и-мачеха, тысячелистник и шалфей.

Ракам и Рыбам советую воздержаться от возбуждающих физических упражнений, массажа, посещения сауны, не делать паровые ванны для лица. Женщинам знака **Близнецов, Девы и Рыб** актуальна очистка кожи и питательные маски. **Водолеи** могут попробовать «отбелить» веснушки с помощью сока свеклы или свежего огурца. **Женщинам огненных знаков** советую сделать компрессы из чая или свежего молока на глаза, гимнастику для глазных мышц. Если кожа на лице покрасневшая, с расширенными капиллярами, то любые косметические маски и паровые ванны в эти дни противопоказаны.

Луна в Стрельце благоприятствует пластическим операциям в области живота и бедер, удалению кожных новообразований, выросших

ногтей, болезненных мозолей. Тем, у кого хрупкие и ломкие ногти, рекомендую сделать теплые масляные ванночки для рук с добавкой нескольких капель йода. **Козероги и Девы** могут начинать курс скорлупотерапии (прием порошка из скорлупы куриного яйца).

Нежелательны операции на лице, т.к. существует опасность повреждения лицевого нерва. Запрещается хирургическое вмешательство в кровеносную систему, как на крупных сосудах, так и на мелких, - прижигания, татуировка, прокалывание ушей.

В период, когда Луна находится в знаке Стрельца, женщинам-**Стрельцам** особенно захочется быть красивыми и притягательными. Этот период подходит для покупки духов в роскошном юпитерианском стиле - с ароматом восточного базара, ванили, гвоздики, амбры. Также подойдут Стрельцам и насыщенные сочетания фруктово-цветочных запахов.

Этот период - прекрасное начало для осуществления больших оздоровительных программ. Женщинам всех знаков не следует переедать, включать в рацион слишком жирную пищу.

Новая информация о косметических средствах и омолаживающих процедурах, полученная в этот день, пригодится **Овнам и Стрельцам**. Значительные затраты на косметику предстоят **Близнецам**. Возможно, они даже захотят отправиться в загородный «пансионат красоты». **Скорпионы** смогут устроить расслабление дома, принять концентрированную ванну с морской солью и сделать питательную маску для лица. Для косметических масок женщинам всех знаков рекомендую использовать натуральные жировые компоненты - оливковое, персиковое масло, яичные желтки и тонизирующие ароматические компоненты - масло пихты, шалфея, лаванды. В такие дни особой энергией будет обладать настой, приготовленный

МИФЫ О ВОЛОСАХ

Известно, что существует множество «мифов», касающихся волос. Что же из них правда, а что вымысел?

Мы предлагаем вашему вниманию советы визажистов-экспертов по правильному уходу за волосами.

Миф первый. Волосы выпадают от стресса.

На самом деле они выпадают всё время, от 50 до 100 волосков в день - это нормальный процесс. Конечно, в период жизненных потрясений, стрессов, родов, хирургическая операция или потеря работы, роды, хирургическая операция могут вызвать усиление выпадения волос. Причиной этого могут быть изменения в организме во время беременности. Но через неделю или две волосы снова начинают расти, конечно, беременность будет протекать нормально, конечно, беременность будет разумно ограничен.

БЕЗ РЕЦЕПТА

ПАРАФИНОВЫЕ
ВАННЫ
В ДОМАШНИХ
УСЛОВИЯХ

Врач прописал парафиновые ванны. Но не спешите в поликлинику, там вас ждут долгие очереди. Между тем физиотерапевтический кабинет можно организовать и дома.

Начнем, пожалуй, с перечня заболеваний, при которых применять парафинолечение **нельзя**: это острые воспалительные процессы, гипертония третьей стадии, эндокринные, психические и инфекционные заболевания, цирроз печени, кровотечения. Если у вас ушиб или растяжение, тепло временно противопоказано, несколько дней после травмы нужно выждать.

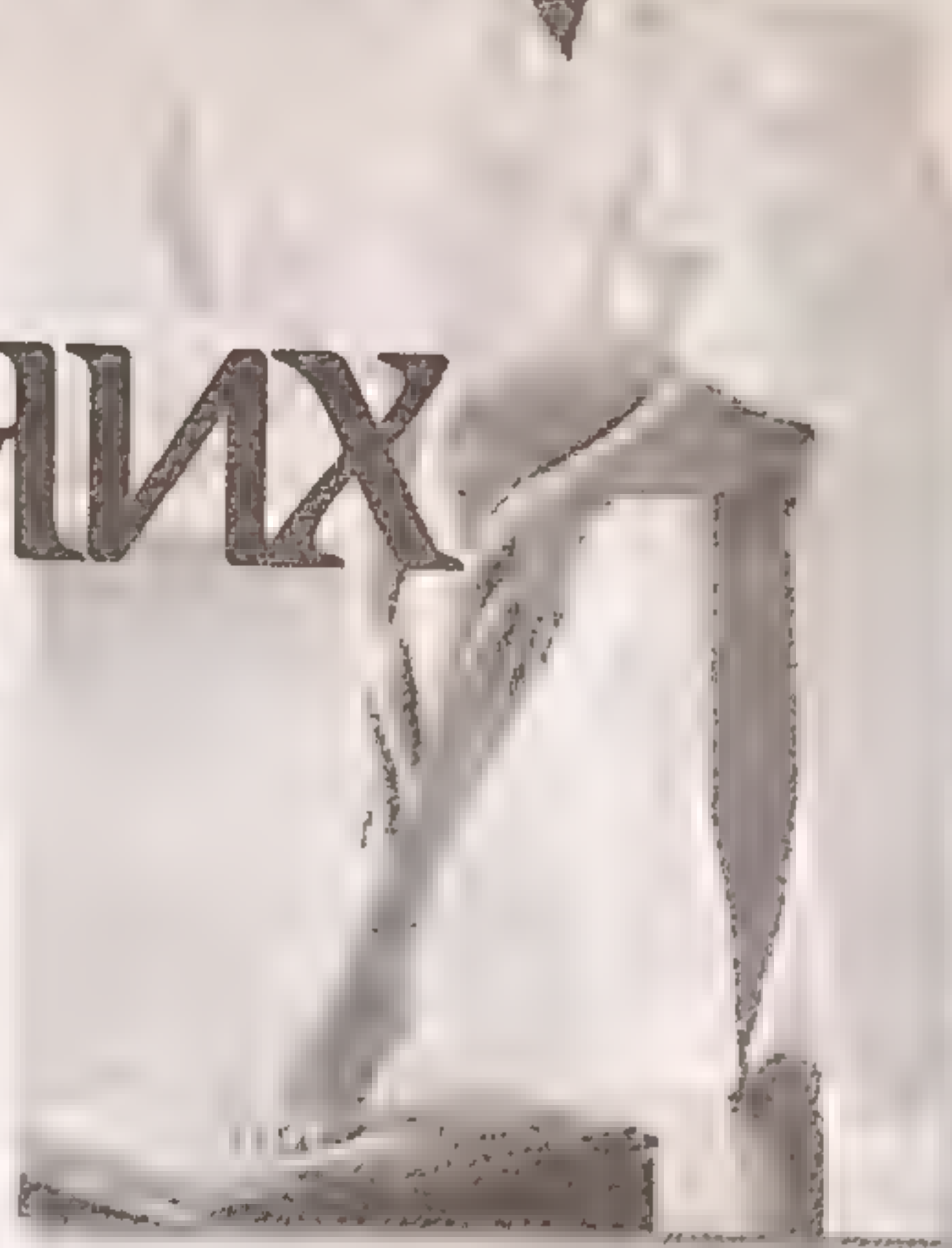
При плохо заживающих ранах и травмах парафиновые прогревания принесут несомненную пользу. А уж радикулиты, невриты, невралгии, повреждения опорно-двигательного аппарата — это те недуги, при которых парафин стал одним из важ-



ированного до 120 градусов Цельсия (такие есть в продаже), широкой малярной кисти и фотографической кюветы. Из кастрюль сделайте нечто вроде водяной бани: в маленькую положите парафин, в большую налейте воды, вставьте одну в другую и, доведя воду до кипения, расплавьте парафин. Только обязательно закройте кастрюлю с парафином крышкой, чтобы не только брызги воды, но даже пар в неё не попадал.

При плохо заживающих ранах и травмах парафиновые прогревания принесут

несомненную пользу. А уж радикулиты, невриты, невралгии, повреждения опорно-двигательного аппарата — это те недуги, при которых парафин стал одним из важных методов лечения.



Способов лечения несколько.

Способ первый. Кисть или стопу, обмазанную расплавленным составом (50 - 55 градусов) погружают в ванночку или клеёночный мешочек с более горячим (60 - 65 градусов) парафином. Понятно, что принимать такие ванны дома сложно, да и парафина для них нужно много.

Гораздо проще второй способ — насаивание: жидкий парафин, разогретый до 50 - 55 градусов, слой за слоем наносят кистью на нужное место. Для верхних слоев можно использовать массу и погорячее (в пределах 60 - 65 градусов). Когда толщина «обмазки» достигнет двух-трёх сантиметров, оберните её вощёной бумагой или компрессной клеёнкой и укутайте одеялом, чтобы подольше сохранить тепло. При купе — аппликационным способом парафин наливают в кювету, выстланную изнутри клеёнкой. Толщина слоя та же: 2 - 3 сантиметра. Застывшую, но ещё мягкую массу (50 - 55 градусов) вынимают вместе с клеёнкой, накладывают на больное место и накрывают одеялом.

Длительность процедуры — пол-

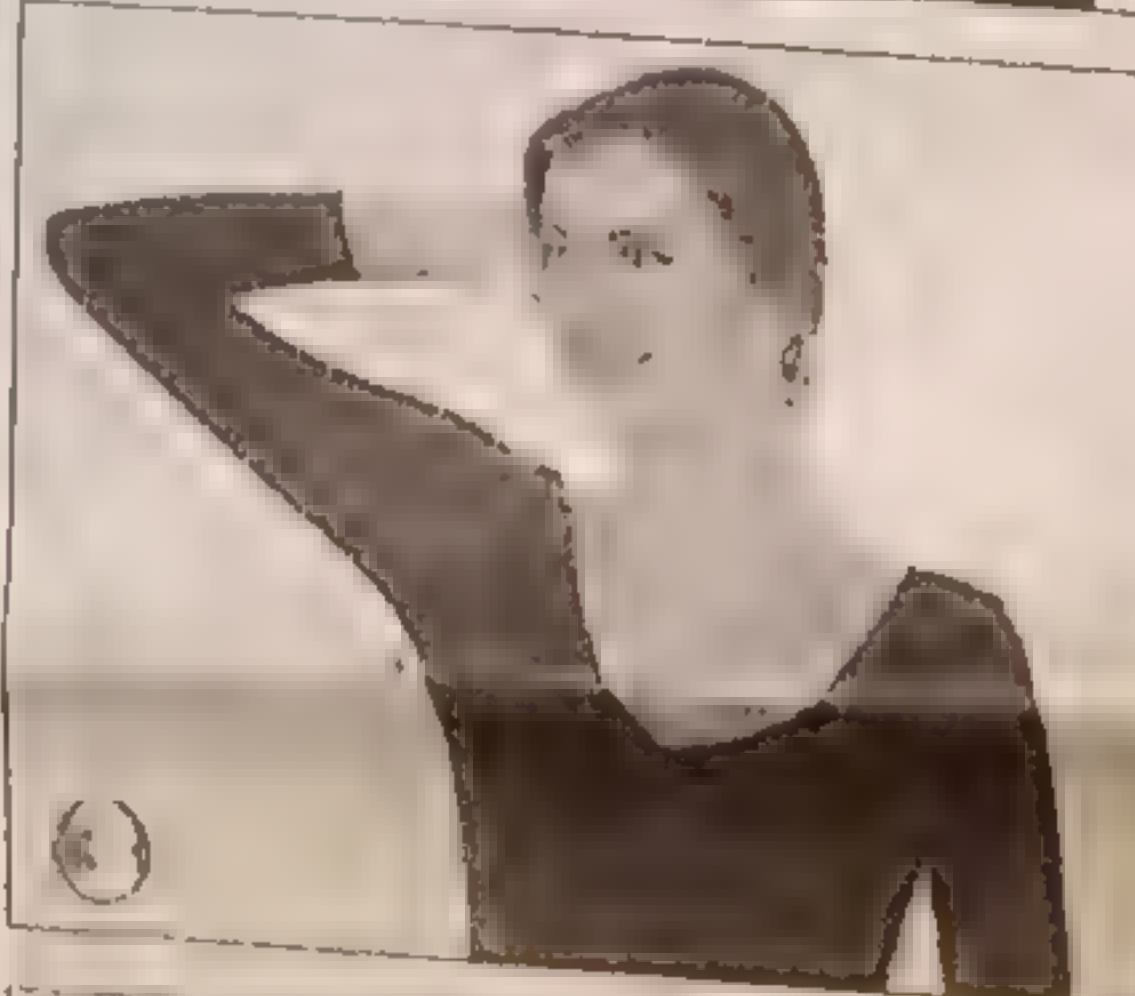
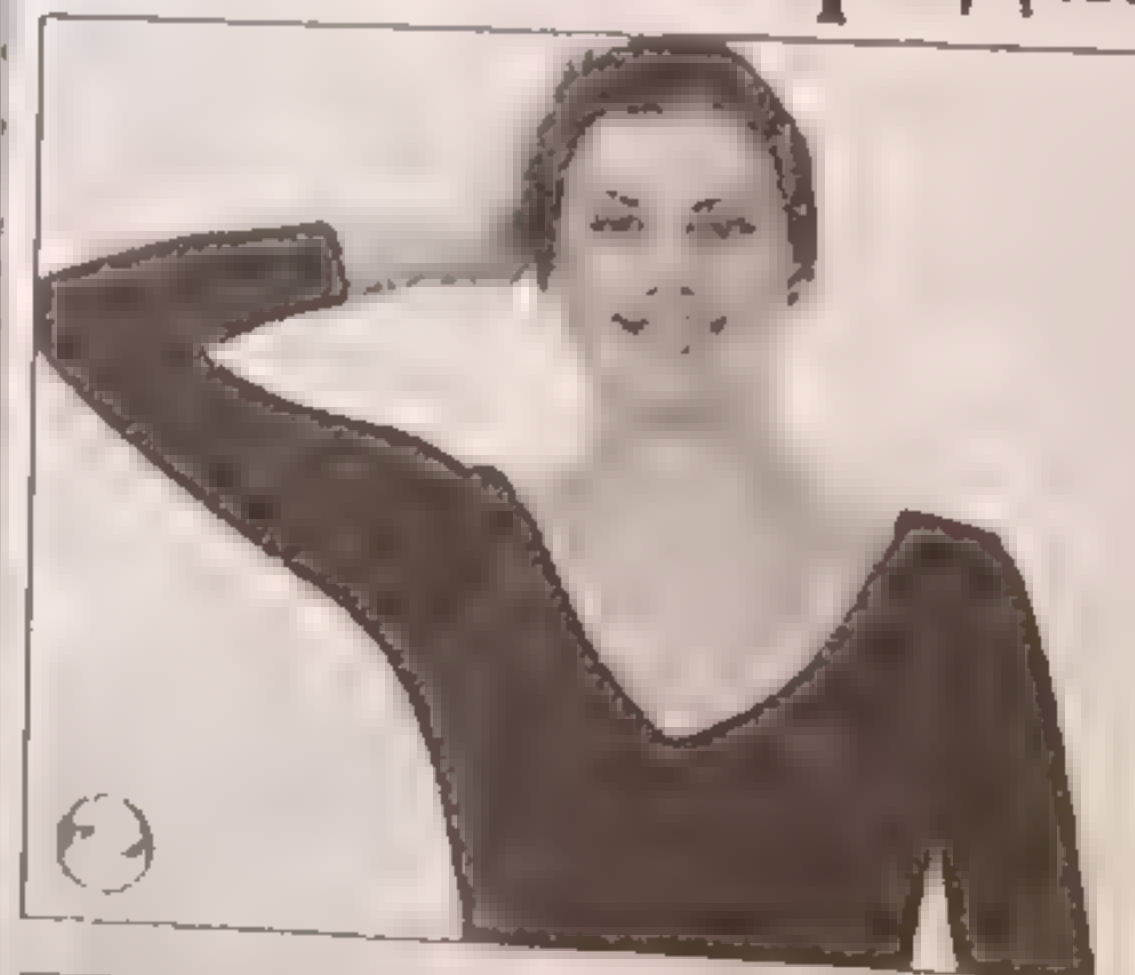
ПОПРОБУЙ САМА

ДЕРЖИ
ЕЕ
СТРОГО

Об этой части тела нам нельзя забывать ни на один день, потому что именно шея чаще всего предательски указывает на возраст женщины. Так что обязательно питайте кожу шеи кремами, а мышцы шеи укрепляйте с помощью специальных упражнений. Благодаря этому на этом участке тела улучшится кровообращение, а значит, кожа снова приобретет здоровый, свежий вид. Кроме того, такая зарядка поможет вам обрести красивую осанку — ведь во многом она зависит от того, умеете ли вы правильно «держать шею».



Зарядка для шеи



1. Медленно закидывайте голову назад до самого «упора». Чем дальше вы ее откинете, тем сильнее напрягутся ваши мышцы.

2. Сядьте на стул и смотрите прямо перед собой. Положите правую ладонь на голову с правой стороны. Потихоньку наклоняйте голову к правому плечу, при этом нажимайте на нее ладонью, пытайтесь вернуть в исходное положение. Прodelайте то же самое слева.

3. Прижмите правую ладонь к виску. Поворачивайте голову назад, пытайтесь заглянуть за правое плечо, и одновременно противодействуйте этому, упираясь рукой в висок. Затем повторите упражнение, наклоняйте голову к другой висок левую ладонь и поворачивая голову влево.

4. Сядьте на стул, согнув

ную пользу. А уж радикулиты, невриты, невралгии, повреждения опорно-двигательного аппарата - это те недуги, при которых парафин стал одним из важных методов лечения.

Под влиянием тепла, которое отдает парафин, в тканях рассасываются рубцы и шрамы, исчезают хронические воспалительные очаги, стихают боли.

Как же организовать дома физиотерапевтического кабинета? Никакого осбенного оборудования вам не понадобится - достаточно двух кастрюль разного диаметра, термометра, граду-

Учтите - перед процедурой парафин должен быть обезвожен, иначе можно получить ожог. Для обезвоживания его надо нагреть в водяной бане до 100 градусов по Цельсию и подержать при этой температуре, как минимум, четверть часа.

НАТАЛЬЯ ВАРЛЕЙ хороша как всегда

Актриса не скрывает, как удается ей оставаться «на плаву».

- Занимаюсь гимнастикой. Если не буду ее делать, начну болеть, вскроются старые, еще цирковые травмы и болячки. А потом очень переживаю, набирая лишний вес: он, как ничто другое, показатель возраста. У меня есть свой комплекс упражнений, скорее, йоговский - на растяжку мышц.

Кроме того, считаю, что нет ничего лучше для организма, чем баня. А если еще солью себя натереть, а потом сметаной с солью - кожа очищается, начинает дышать.

А для лица лучшая маска - обычная сметана. Мою лицо горячей водой, накладываю толстый слой сметаны. Когда впитается, еще один. И еще. Умываюсь теплой водой - кожа как у младенца.

Варикоз: что вредно и полезно

Да: спортивная ходьба, бег, плавание, велосипед, лыжи, гимнастика, гольф, верховая езда полезны однозначно. Эти виды спорта стимулируют мышечный тонус ног и одновременно благотворно действуют на сосуды. Главное, выбрать свободную обувь. Тесные кроссовки сведут на нет все то полезное, что дает вашим ногам занятие спортом.

Нет: теннис, бодибилдинг, футбол (женский, разумеется), гандбол, бадминтон, волейбол, восточные единоборства, прыжки в длину и высоту, коньки (в том числе и роликовые), гребля и прочие виды спорта, требующие резких движений и быстрой реакции, при склонности к варикозному расширению вен, увы, противопоказаны.

При плохо заживающих ранах и травмах парафиновые прогревания принесут несомненную пользу. А уж радикулиты, невриты, невралгии, повреждения опорно-двигательного аппарата - это те недуги, при которых парафин стал одним из важных методов лечения.

Подготовка к процедуре проста - кожа должна быть чистой, абсолютно сухой, волосы на ней желательно сбрить или смазать кожу вазелином.



Настой или отвар листьев малины, принимаемый как внутрь, так и в качестве наружного средства, улучшает тонус мышц нижней части живота, оказывает противовоспалительное действие, уменьшая, в частности, жар в толстой кишке и женских половых органах, поэтому применяется, в частности, при гриппе с кишечными проявлениями и при расстройствах менструаций. Поскольку листья малины обладают вяжущими свойствами, то лучше воздержаться от их применения при хронических запорах. Кажется, что нового можно узнать о хорошо знакомых, привычных растениях? Однако за образом «сладкой малины», спасающей от простуды, стоит «малина серьезная»: снадобья из американской красной малины уменьшают вероятность выкидыша, в то время как другие виды малины могут оказывать прямо противоположное действие.

Бизнес леди.

Прогулки на работе

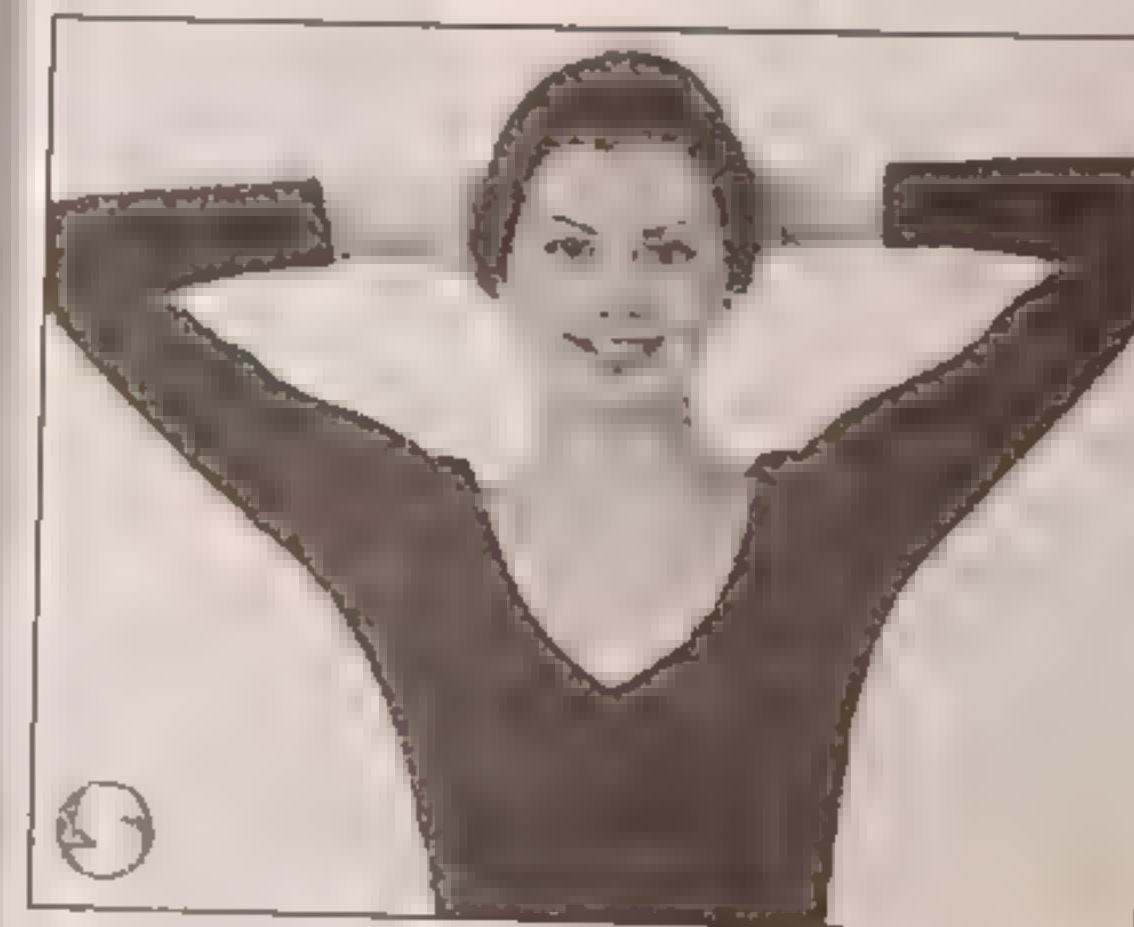
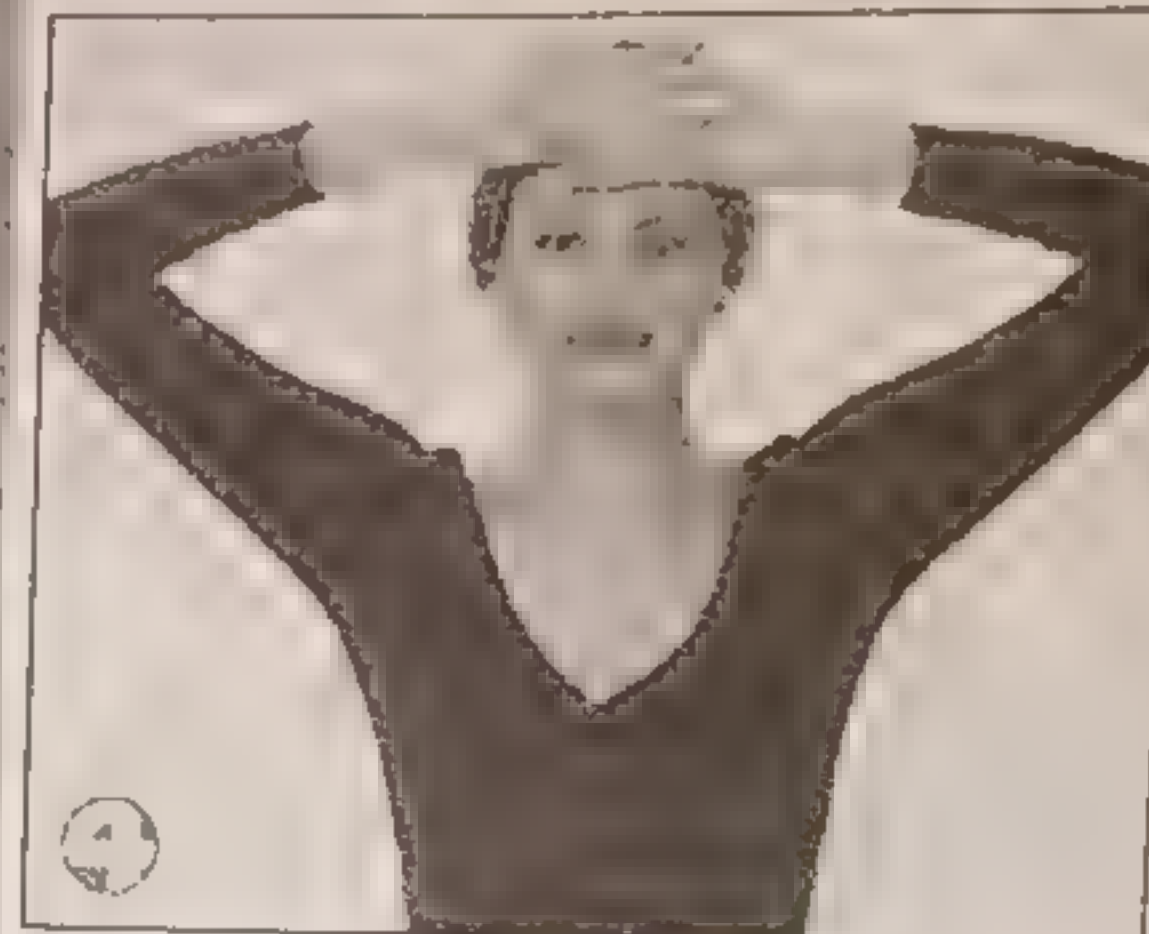
Огромное количество людей трудятся в офисах. Занятые сидячей работой, они часто жалуются на опухание ступней и на боли в спине. Это вызвано замедлением притока крови к мозгу. Человек становится вялым, невнимательным.

Рекомендация специалистов из университетов Мичигана и Нью-Йорка: нельзя засиживаться в кресле - надо периодически вставать и походить по комнате, пока не почувствуете физическую бодрость.

пользовать массу и погорячее (в пределах 60 - 65 градусов). Когда толщина «обмазки» достигнет двух-трех сантиметров, оберните ее вощеной бумагой или компрессной клеёнкой и укутайте одеялом, чтобы подольше сохранить тепло. При купе - аппликационном способе парафин наливают в ковзет, выстланную изнутри клеёнкой. Толщина слоя та же: 2 - 3 сантиметра. Застывшую, но ещё мягкую массу (50 - 55 градусов) вынимают вместе с клеёнкой, накладывают на больное место и накрывают одеялом.

Длительность процедуры - полчаса - час. После неё неплохо минут 30 расслабленно, спокойно полежать. Полный курс обычно занимает 10 - 20 процедур. Повторять их следует ежедневно или через день.

Игорь КРАЕВ.
© Глобус.



в исходное положение. Прodelайте то же самое слева.

3. Прижмите правую ладонь к виску. Поворачивайте голову назад, пытаясь заглянуть за правое плечо, и одновременно противодействуйте этому, упираясь рукой в висок. Затем поменяйте сторону, положив на другой висок левую ладонь и поворачивая голову влево.

4. Сядьте на стул, соедините пальцы обеих рук и положите их на лоб, держа локти в стороны. Старайтесь приблизить подбородок к груди, но одновременно препятствуйте этому, удерживая голову ладонями.

5. Скрестите руки на затылке и наклоняйте голову вперед, стараясь прижать подбородок как можно крепче к груди.

Повторяйте каждое упражнение по 5 раз (если оно двустороннее - то для каждой стороны). Только учтите, что эта зарядка подходит лишь для тех, у кого нет проблем с шейным отделом позвоночника. Если же вы будете испытывать неприятные ощущения, отложите упражнения и посоветуйтесь с врачом.

© «Женские секреты».

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Есть возможность проверить свою физическую форму. И согласовать с ней уровень нагрузок.

Твое сердце.

Сделай в течение 1,5 минуты 20 наклонов вперед (вдох при наклоне, выдох при выпрямлении). Проверь пульс до начала упражнения (П1), и затем - после его окончания (П2), а затем - еще через 1 минуту (П3). Подсчитай результат по формуле:

$((П1+П2+П3)-200):10$

Если результат находится в пределах:

от 0 до 3 - твое сердце в отличном состоянии! Можешь бежать марафон;

от 3 до 6 - все нормально, тренируйся, повышай нагрузку;

от 6 до 9 - ситуация «средней паршивости», тебе надо укреплять сердечную мышцу;

от 9 до 12 - тебе следует очень осторожно нагружать сердце, чтобы постепенно повысить его работоспособность;

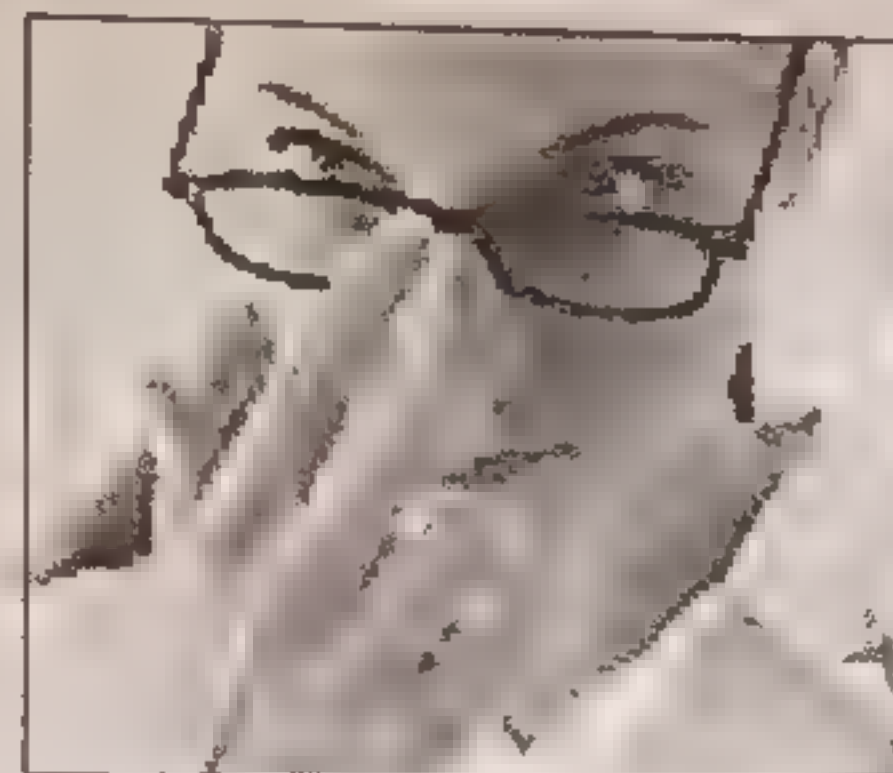
больше 12 - не предпринимай ничего без консультации с врачом, в том числе, не начинай и бегать.

harbor.ru

№ 4, ФЕВРАЛЬ, 2003

Записки у изголовья ведет Анна ВАСИЛЬЕВА

Ваши письма
присылайте по адресу:
603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корпус 1.
Звоните по телефону 32-78-16,
дополнительный 112.
Шлите сообщения по
электронной почте -
E-mail: Hozaika@idnp.ru.



Какие кудри будут в моде?

О том, что кудри снова в моде
я слышала, а конкретно какие?

Даша

Если раньше мы создавали локоны с помощью химической завивки, то сейчас - ни в коем случае! Существует тридцать три других способа сделать волосы кудрявыми, например, щипцы, термобигуди или даже обыкновенная подогретая фольга. Не беда, что временные локоны недолговечны, распрямляются под дождем и не выдерживают сильного ветра, зато при таком подходе волосы испытывают, как модно сейчас выражаться, гораздо меньший стресс. Еще одна отличительная особенность современных кудряшек - интересная структура. Поэтому не вздумайте накручивать волосы на бигуди одного размера, усердно добиваясь ровных, будто нарисованных локонов. Гораздо более интересные вариации на тему получатся при комбинировании нескольких типов завитков (особенно хорош такой вариант завивки на волосах, подстриженных лесенкой).

Современные прически не должны быть статичными и покрытыми толстым слоем лака. Скажем, когда сделанная с утра прическа надоела или потеряла былой блеск, не нужно расстраиваться, достаточно наклонить голову, пару раз встряхнуть и... новый образ готов. Стрижка пробора - тоже достойный внимания вариант.

УХ МНЕНУЕ OVERDRESS

Overdress - английский термин, которому еще не придумано русского эквивалента. «Over» - означает «сверх», «dress» - «одеваться», всё вместе - «одеваться чрезмерно нарядно,

чрезмерно дорого или официозно». Быть «overdressed» означает одеться с кричащей, неуместной роскошью или декоративностью, выделяться своим бросающимся в глаза не подходящим для ситуации костюмом. В уважаемой Америке это - суровый приговор, в этом слове сконцентрировано все: констатация, что ты не умеешь одеваться, что ты смешон со своими потугами при помощи одежды показать себя богаче окружающих, что у тебя просто нет чувства меры и стиля.

Overdress - это уродливый антипод элегантности.

Зрелищные ткани должны быть разумно дублированы, их

Канадец толкнул меня под локоть и, указывая глазами на девушку, зашептал мне в ухо:

- Почему она так одета?

- Как? - не сразу сообразила я, поскольку перевидела массу подобных девушек.

- Если бы она в таком виде прошла по улице Монреаля, ее бы забрали в полицию за непристойное поведение! - с ужасом отвечал он. - Она же выглядит как... Как... - интеллигентный парень на мгновение запнулся, подыскивая подходящее слово: - Как порнокомедиантка!

Я не нашлась, что ему ответить. Единственное, я могла поклясться, что девушка вовсе не является представительницей древнейшей профессии. В этот момент подошла маршрутка, и девушка в кружевном платье пустилась на штурм двери, расталкивая локтями конкурентов. Мой спутник при виде этого зрелища окончательно впал в депрессию и мне пришлось отвезти его в гостиницу.

Увы! - это не уникальный случай. Очень многие иностранцы с недоумением спрашивают: «Почему ваши женщины так сильно красятся? Почему они носят с самого утра бальные платья? Почему на русских так много золота?» Интеллектуалы

использование ограничено. В рабочее время декольте, голая спина, смелое мини, высокие разрезы неуместны даже жарким летом. Костюмы, в которых скомбинированы три-четыре ярких контрастных оттенка одновременно, или костюмы из ткани в крупный, кричащий рисунок не подходят для будней. Черный костюм и белая рубашка для мужчин могут быть оправданы только требованиями к форме одежды на рабочем месте.

Драгоценности

Ювелирные изделия из благородных металлов с драгоценными камнями могут использоваться для повседневной носки, но в пределах ограниченного количества. Кольца: достаточно обручального плюс еще одно. Браслеты: допускается браслет-цепочка, если же вы носите часики на золотом или эмалевом браслете, их вполне достаточно. Цепочки: одна-две тонкие цепочки с кулоном. Большое количество крупных цепочек одновременно должно быть обосновано стилем костюма, и в этом случае нужно использовать бижутерию. Серьги: только маленькие с жемчугом или маленьким драгоценным камнем. Бриллианты в повседневной носке запрещены беззастенчиво.

когда сделанная с утра прическа надвела или потеряла быллой блеск, не нужно расстраиваться, достаточно наклонить голову, пару раз встряхнуть и... новый образ готов. Смена пробора - тоже достойный вариант.



Каблук-холодное оружие?

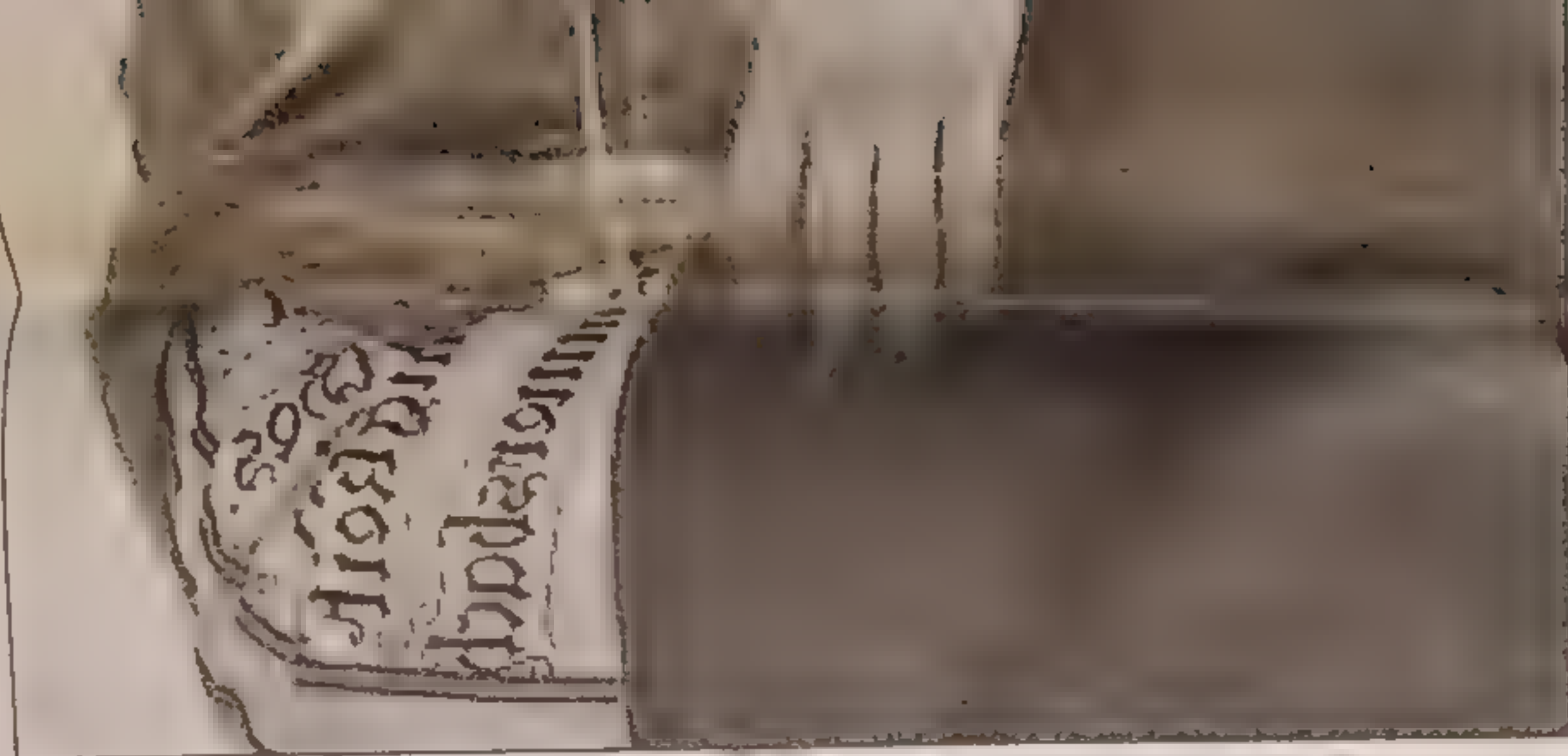
Правда, что туфли на высоком тонком каблуке признаны оружием?

Лада.

Несколько лет назад одна из компаний дистрибьюторов приравняла партию дамских туфель чуть ли не к холодному оружию, испугавшись что их просто не пропустят на таможне. Ведь при высоте в 9 сантиметров каблук имел у нижнего основания ширину всего 3 миллиметра. Он вполне устойчив, но может легко прорезать ковер или повредить кому-нибудь ногу.

«Дизайнер разработал этот каблук просто из любопытства, - говорил представитель компании, - но позже осознал, что туфли с таким каблуком нельзя запускать в открытую продажу, поскольку они могут повредить полы и ковры».

Тем не менее желающих купить прогостоящее холодное оружие, поражающее мужчин наповал, предостаточно.



Какого цвета будет весна?

Быть ярко выраженной брюнеткой, блондинкой или шатенкой - уже вчерашний день. Наличие покрашенных в контрастные цвета прядок, как у Шакиры и Кристины Агилеры, котироваться в обозримом будущем тоже не будет. Теперь волосы нужно окрашивать в микшированные цвета, где, например, каштановый будет перетекать в ореховый и медовый с легким намеком на терракоту и даже охра.



№ 3, ФЕВРАЛЬ, 2003

Мы привыкли добродушно подшучивать над золотыми цепями в палец толщиной на шеях наших «мэнов» и над «боевой раскраской» наших «леди», мы гордимся своей «небанальностью» и любовью к ярким, нарядным вещам, мы смело опробуем самые острые новинки моды на своих сослуживцах, не зная о том, насколько угнетающее впечатление производим на иностранцев, посещающих нашу страну и не устающих удивляться российскому представлению о «шике».

Однажды я сопровождала молодого человека, приехавшего из Канады, на прогулке по нашему городу. С самого начала экскурсии я стала замечать, что мой подшефный иностранец с каким-то странным выражением лица смотрит на проходящих мимо россиянок. Я привыкла к комплиментам заграничных туристов в адрес прекрасных русских женщин, но взгляд, который этот парень не мог оторвать от моих соотечественниц, был далек от восхищения. Это была, скорее, непередаваемая смесь тоски, отвращения и ужаса. Наконец его чаша терпения переполнилась, и он «раскололся». Мы стояли рядом со станцией метро, на остановке в центре города. Перед нами стояла, ожидая маршрутку, молоденькая девушка. На ней было белое платье из трикотажного кружева длиной до щиколоток, с высокими разрезами, полностью открывающими ноги. На ногах у нее были серебристые босоножки со стразами, на высоченных каблуках, в руках - как это ни странно - аккуратный дамский портфель. Грива волос закрывала спину до самого пояса, а личико покрывал слой косметики, который уже хотелось называть гримом. Было около трех часов пополудни, четверг, рабочий день.

тalking локтями конкурентов. Мой спутник при виде этого зрелища окончательно впал в депрессию и мне пришлось отвезти его в гостиницу.

Увы! - это не уникальный случай. Очень многие иностранцы с недоумением спрашивают: «Почему ваши женщины так сильно красятся? Почему они носят с самого утра бальные платья? Почему на русских так много золота?» Интеллектуалы пытаются найти корни нашего национального стиля в традиционной «восточной роскоши», приводя в пример «la Matroshka» и «золотую Хохлому», а люди деловые просто замечают: «У вас начисто отсутствует концепция повседневного костюма!» У нас же пока нет чутя, помогающего различать экстравагантное и вульгарное, роскошь и дешевую роскошь. Поэтому улицы российских городов летом превращаются в кабаре под открытым небом, а наивные иностранцы делятся впечатлениями: «Сначала я удивлялся, как рано у вас выходят на работу проститутки, а теперь мне объяснили, что это просто working girls возвращаются с работы домой!»

Зарубежная культура, большие деньги, осмелевшее телевидение, гляцевые журналы изменили и, безусловно, развили наш вкус в одежде. Мы уже научились одеваться дорого. Пора научиться одеваться разумно и функционально. Долой overdress! Решительно прекращаем смешить Европу и Америку. Исключим из нашего повседневного гардероба вещи, являющиеся составными частями вечернего костюма и в будние дни неуместные.

Обувь

Безусловно долой: золотые и серебристые босоножки, атласные туфли. Туфли со стразами, золотыми цепочками, вышивкой. Десятисантиметровые каблуки и металлические шпильки. Платформы а la «Присцилла - королева пустыни». Ботфорты и лаковые сапоги.

Одежда

Вся экстравагантная и бросающаяся в глаза, сильно декорированная одежда не подходит для повседневной носки. Платья из кружева, платья до полу, одежда из блестящих «космических» тканей, одежда из ткани или трикотажа с люрексом. Вышивка стеклярусом и блестками - безусловно, под запретом. Про-

лете их вполне достаточно. Цепочки, одна-две тонкие цепочки с кулоном. Большое количество крупных цепочек одновременно должно быть обобщено стилем костюма, и в этом случае нужно использовать бижутерию. Серьги: только маленькие, с жемчугом или маленьким драгоценным камнем. Бриллианты в повседневной носке запрещены безусловно. Мужчины могут позволить себе носить только три вида ювелирных изделий: запонки, зажим для галстука и обручальное кольцо.

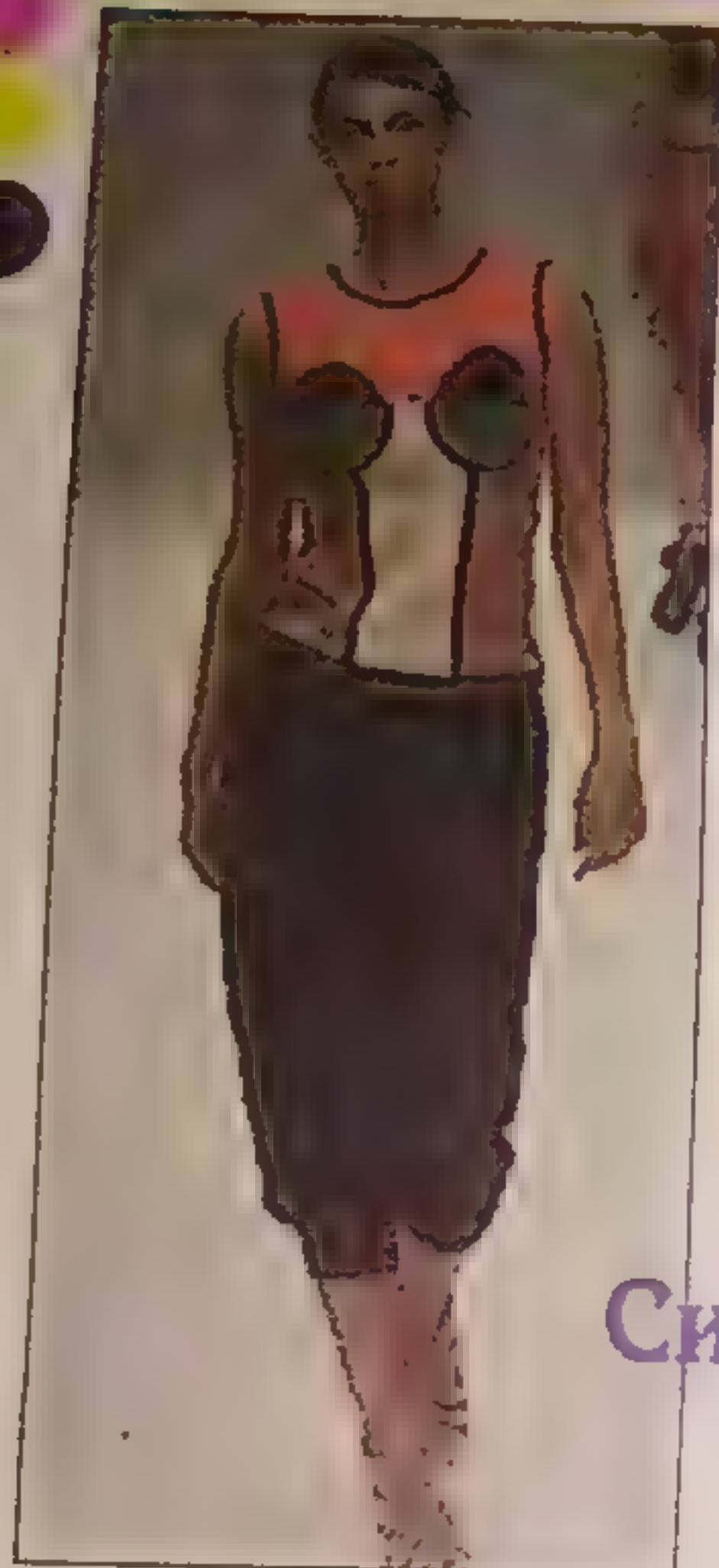
Прическа и макияж

«Уж сколько раз твердили миру:» Дневной макияж должен кардинально отличаться от вечернего и не изменять до неузнаваемости ваше лицо, а лишь подчеркивать его достоинства и затушевывать недостатки. Рубиново-красную, вишневую помаду могут позволить себе лишь жгучие брюнетки типа «зима»; чёрный карандаш для бровей и век - только те, у кого брови и глаза черные. Категорически запрещены днем: перламутровые тени и все виды блеска, за исключением блеска для губ. Яркие цветные тени, не имеющие ничего общего с цветом глаз и кожи. Толстый контур вокруг глаз. Яркие румяна, лежащие пятнами на скулах. Трехсантиметровые ногти с рисунками - элемент дискотечно-клубного имиджа. Распущенные волосы до пояса могут позволить себе лишь молоденькие девушки. Начесы и сложные прически, требующие тщательной фиксации, не подходят для будней. Разумеется, не может быть и речи о блесках на волосах и цветных прядях, если вы, конечно, не работаете телеведущим на Mtv.

Никакие причуды моды не отменяют элементарных требований, предъявляемых к повседневной одежде: удобство, гигиеничность, скромность. Да-да, именно скромность! Одежда на каждый день, одежда, в которой ты ходишь на работу или в институт, не должна мешать тебе и окружающим делать свое дело, не должна привлекать к себе внимание. Вспомни, что сказал Ив Сен-Лоран: «Если вы не запомнили, во что была одета встретившаяся вам на улице женщина, значит, она была одета должным образом!»

Юлия БОЛЬШАКОВА.
melissa.ru.

МОДНИЦА

СКРОМНО,
ЭЛЕГАНТНО,
ШИКАРНО

Силуэт

Маленькие объемы, узкие рукава, силуэт приближен к вытянутому прямоугольнику. Талия не акцентируется, пояса или завязаны совершенно свободно на талии или покоятся высоко на бедрах. Имеется тенденция к зрительному сужению линии плеч. Контраст между талией и бедрами маскируется, женская фигура плавно деградирует к прямоугольнику.

При этом по-прежнему присутствуют А-образные, узкие в бедрах и сильно расширенные книзу юбки до колен. В весенних коллекциях довольно много пышных блуз с широкими рукавами и воротником «апаш», но они никогда не комбинируются с широкой юбкой. Силуэт обязательно должен быть уравновешенным: Х-образный смотрится несколько старомодно. Актуальны платья без рукавов, с узкой проймой и расклешенной юбкой до колен.

Шорты и брюки

Многие дизайнеры пытаются навязать нам мысль, что экстремально короткие шорты или даже плавки великолепны в качестве повседневной одежды. Комплекты «шорты плюс жакет» присутствуют практически в каждой коллекции. И, конечно, шорты на работу носить не станем, но с удовольствием их рассмотрим. Тенденцию удо-

бананообразные шароварчики до колен. Большинство моделей брюк укорочено до колена. «Коротковатые» брюки, открывающие щиколотку, совсем вышли из моды так же, как и узкие брюки в обтяжку, расширяющиеся книзу.

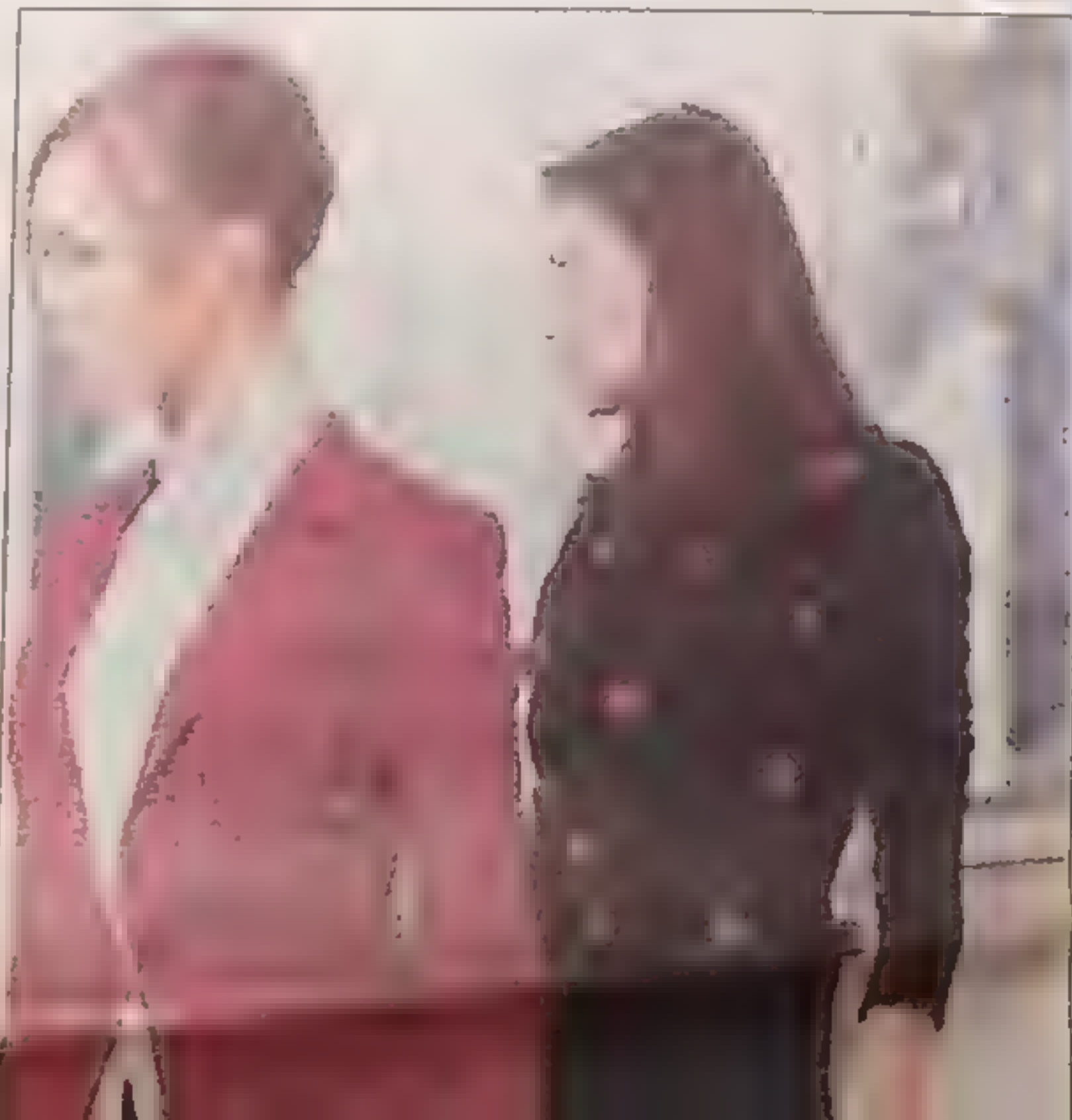
Ткани и цвет

Популярны тяжелые мягкие ткани с благородным атласным глянцем. Очень мало кожи, кружева, вышивки, твида и тканей с рисунком. Со смелостью, граничащей с безвкусицей, кричащие мазки кислотных красок - яблочно-зеленого, неоновое, розовое, оранжевое - вторгаются в гармоничные монохромные ансамбли жемчужных, палевых и серебристых оттенков. Очень популярны нежные бежевые тона - от золотистого до телесного. Много также полностью черных комплектов. Популярны резкие контрасты цветов верха и низа, топа и жакета, конструктивные детали ярких контрастных цветов, широкие полосы. Пластическое и цветовое решение костюма лаконично, нарочитая многослойность уходит в прошлое, детали просты и функциональны.

Стиль «сафари» с погончиками, накладными карманами, декоративными элементами и декора-

Модные
тенденциивесны
2003

проявляет себя и в V-образных вырезах платьев, заканчивающихся под грудью, и в длинных лацканах жакетов с одной пуговицей, и в рубашках, расстегнутых до пояса. Причем, все это выглядит очень скромно, носится элегантно и с шиком.

УДАЧНОЙ
ПОКУПКИГЛАВНОЕ,
ЧТОБЫНесколько
способов
отличить
хороший
костюм

Ткань

Выбирая костюм, в первую очередь обращайтесь внимание на ткань, из которой он сшит. Информацию о составе ткани можно найти на мягкой маркировке, расположенной во внутреннем кармане подкладки пиджака и в заднем кармане брюк. Контроль за качеством шерстяной пряжи, ткани и изготовленных из них изделий осуществляет Международный секретариат шерсти. Только предприятия, прошедшие этот контроль, имеют право ставить на свои изделия знак Pure wool или Woolmark - они говорят о качестве, которому можно доверять. На костюмы, изготовленные из тканей текстильных производителей с мировым именем, обычно нашивается их именная марка - она находится на подкладке пиджака, в этом случае знаков Международного секретариата шерсти может и не быть. Последними разработками в области облегченных шерстяных тканей являются ткани с маркировками Super 100, Super 120 или Super 150 - изделия из этих тканей имеют подчеркнuto элегантный внешний вид, всегда хорошо выглядят, поэтому особенно ценятся.

Сборка без клея

Чем дороже костюм, тем меньше клеевых материалов используется при его производстве и тем выше доля традиционных ниточных швов и ручных операций. При использовании качественных материалов и технологий костюм не выглядит склеенным, запresseвание «живого». Лацканы не должны быть тугими, а должны естественно лежать на полочке.

Швы

Большое значение имеет, какими нитками сшит костюм. Нитки должны быть прочными и не давать усадку. Внешне это проявляется отсутствием сборок («посадки») по швам. Вообще, наличие «посадки» по швам - признак дефектности изделия.

КАК ВЫГЛЯДЕТЬ
СТРОЙНЕЕ

Будете покупать...



Шорты и брюки

Многие дизайнеры пытаются навязать нам мысль, что экстремально короткие шорты или даже плавки великолепны в качестве повседневной одежды. Комплекты «шорты плюс жакет» присутствуют практически в каждой коллекции. Мы, конечно, шорты на работу носить не станем, но с удовольствием на них полюбуемся. Тенденцию уловить несложно: к нам возвращается мини! Супермини-юбки, а также крошечные трикотажные платья в большом ходу.

Брюки в большинстве своем абсолютно прямые, мягкие и длинные, но присутствуют и модели, расширяющиеся от бедер. Это могут быть и «бананы» в стиле 80-х годов, и даже смешные «дхоти» - эдакие

рукотные детали ярких контрастных цветов, широкие полосы. Пластическое и цветовое решение костюма лаконично, нарочитая многослойность уходит в прошлое, детали просты и функциональны.

Стиль «сафари» с погончиками, накладными карманами, ремнями и декоративной строчкой решительно вытесняет все разновидности фольклорного, крестьянского и цыганского стилей. Голые животы исчезли совсем. Страсть к узким глубоким декольте



ПОЛНЫЕ БЕДРА? ГДЕ?

Чтобы добиться равновесия между тяжелыми бедрами, объемными ягодицами и остальными частями тела, попробуйте условно сместить центр к плечам, груди и талии.

Советы:

1. Попробуйте надеть кофту с глубоким или V-образным вырезом. Или воспользуйтесь водолазкой, чтобы не привлекать внимание окружающих к бедрам.

2. Небольшое, тонкое А-образное пальто - шикарный способ «спрятать» нижнюю часть тела. Также А-образные юбки до колена или чуть ниже помогут вам достичь безупречного вида.

3. Воспользуйтесь яркой цветовой гаммой и интересными тканями. Одежда должна быть выше талии. Черные юбки и брюки идеальны для не совсем идеальных бедер.

4. Эксперимент с ожерельем и бусами. Или купите туфли на высоких каблуках, зрительно сужающие удлиняющие ноги.

Moda.ru.

КАКОЙ ЦВЕТ ВАШ?

Вы - осень. Почему? А вы возьмите зеркало, сядьте и представьте себе ребенка с яркой рыжей шевелюрой, светлой кожей, яркими коричневыми веснушками, красным ртом - этакое солнышко. Это и есть типичный представитель осеннего колорита. Рассмотрим подробнее характерные отличия этого типа:

волосы - от рыже-золотого до каштаново-коричневого цвета; бровь под цвет глаз или под цвет волос, ресницы - густые, но достаточно светлые;

кожа - бледно-золотистая, много пятен, веснушек;

румянца практически нет;

губы ярко-красные;

веснушки - желто-коричневые;

практически никогда не имеет ровного загара, легко краснеет, быстро сгорает;

глаза - янтарные, ореховые, темно-коричневые, бирюзовые, зеленые, желто-зеленые, никогда не бывают синие, серо-синие, голубые.

А теперь посмотрите на себя. Похожи?

ление «живого». Лацканы не должны быть тугими, а должны естественно лежать на полочке.

Швы

Большое значение имеет, какими нитками сшит костюм. Нитки должны быть прочными и не давать усадку. Внешне это проявляется отсутствием сборок («посадки») по швам. Вообще, наличие «посадки» по швам - признак дефектности изделия.

КАК ВЫГЛЯДЕТЬ СТРОЙНЕЕ

Будете покупать - учтите

Монохромный (состоящий из одного цвета) цвет одежды - любимый прием стилистов и дизайнеров, позволяющий визуально сделать фигуру стройнее. Многие модельеры сами прибегают к этой уловке. Блистательно претворяют в жизнь идею монохромной одежды Джорже Армани и Донна Каран, которые всегда одеты в соответствии с этим принципом.

В чем секрет? Всё очень просто: это комплиментарно для любого типа конституции; монохромная одежда делает вас стройнее и выше. К тому же это всегда элегантно. Цвет - первое, что бросается в глаза в одежде. Даже самые безразличные к моде люди обращают внимание на цвет одежды.

Однотонная одежда создает непрерывную вертикальную линию силуэта, которая визуально удлиняет пропорции. Одри Хепберн была одной из самых изысканных икон стиля, по достоинству оценившая великолепие монохромного решения.

Но, безусловно, невозможно проходить всю жизнь в однотонной одежде. Иногда хочется оживить стиль, но не в ущерб общему впечатлению. Решение - в законе цвета и умению им пользоваться.



Комбинируйте оттенки цветов, которые в сочетании максимально приближаются к оттенкам серого. Например, бледно-желтый и бледно-розовый; темно-коричневый и синий. В пастельной гамме сочетаются многие цвета - розовый, голубой, зеленый. Можно попробовать комбинацию ярких цветов, но если вы хотите выглядеть стройнее, придерживайтесь главного правила: комбинируйте темные, неяркие цвета.

Shaping Digital Network

ПРОШЛОГОДНИЕ АРОМАТЫ

МЕСТО	АРОМАТ	МАРКА
1	Coco Mademoiselle	Chanel
2	J'Adore	Christian Dior
3	Miracle	Lancome
4	Allure	Chanel
5	Eau Torride	Givenchy
6	Forever & Ever	Christian Dior
7	Relaxing Fragrance	Shiseido
8	Chanel № 5	Chanel
9	Dior Addict	Christian Dior
10	NOA	Cacharel

Именно эти парфюмы пользовались у русских девушек самым большим спросом в прошедшем году

МЯГКО СТЕЛЕШЬ — ВКУСНО ЕШЬ

Птица на овощной «перине»

200 г отварного филе птицы, 1 морковь и соленый огурец, 2 картофелины, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, майонез, зелень, соль.

Филе птицы нарезать на порционные кусочки, предварительно сняв кожицу. Картофель



и морковь отварить, осудить. Огурец, картофель и морковь нарезать мелкими кубиками, соединить с зеленым горошком, перемешать. Половину овощей заправить майонезом, выложить на блюдо. Сверху разложить кусочки филе, сохраняя цельную форму, полить майонезом. Оставшиеся овощи разложить рядом с филе.

Подать птицу с салатом из свежих огурцов и помидоров или капусты.

© «Кулинарные рецепты».

Свинина в петрушечной «шубе»

На 8 персон

Приготовление: 120 мин.

542 ккал

Свиной бок весом 1,5-2 кг, 0,75 стакана сухой горчицы, 1,5 стакана панировочных сухарей, 2 пучка петрушки, 1 стол. ложка сушеного тимьяна, 4-5 измельченных зубчиков чеснока, соль и черный молотый перец по вкусу.

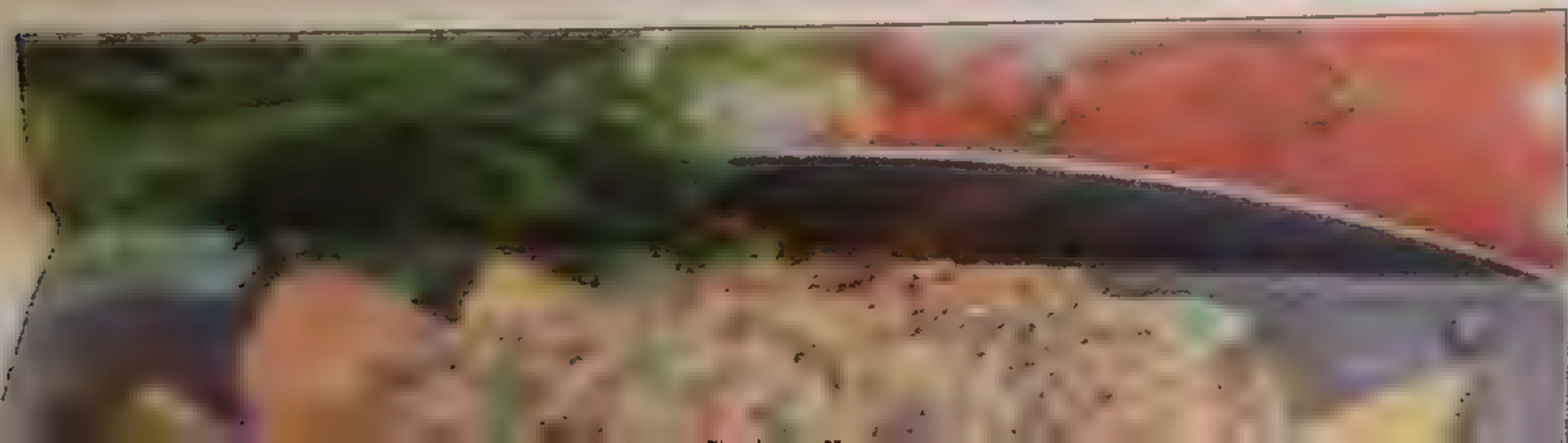
Разогрейте духовку до температуры примерно 180°C.

Срежьте с мяса излишки жира, тщательно промойте его под струей холодной воды и натрите солью, перцем, специями, обмажьте свинину сухой горчицей (возьмите примерно 0,25 стакана).

Поставьте жаровню в духовку и запекайте мясо примерно в течение 1,5-2 часов. Проткните свинину ножом в разных местах, если из нее идет светлый сок, значит, она готова.

Достаньте мясо из духовки и дайте постоять 10 минут, затем нарежьте порционными кусками и подавайте на стол, украсив маринованными огурцами, свежей зеленью. В качестве гарнира к свинине хорошо подойдет жареный картофель или тушеная молодая капуста.

Совет: свинину лучше всего мыть чуть теплой водой, тогда жир хорошо промывается и не пристает к рукам.



К СТОЛУ!

БУЛЬОН — ЗНАЧИТ «ВАРИТЬ»

Как приготовить хороший бульон



Слово «бульон» произошло от французского «bouillir», что означает «варить». Варят рыбу, мясо, птицу, овощи или просто кости в достаточном количестве воды. Вследствие этого вода обогащается раз-



личными веществами, приобретает аромат и превращается в бу-

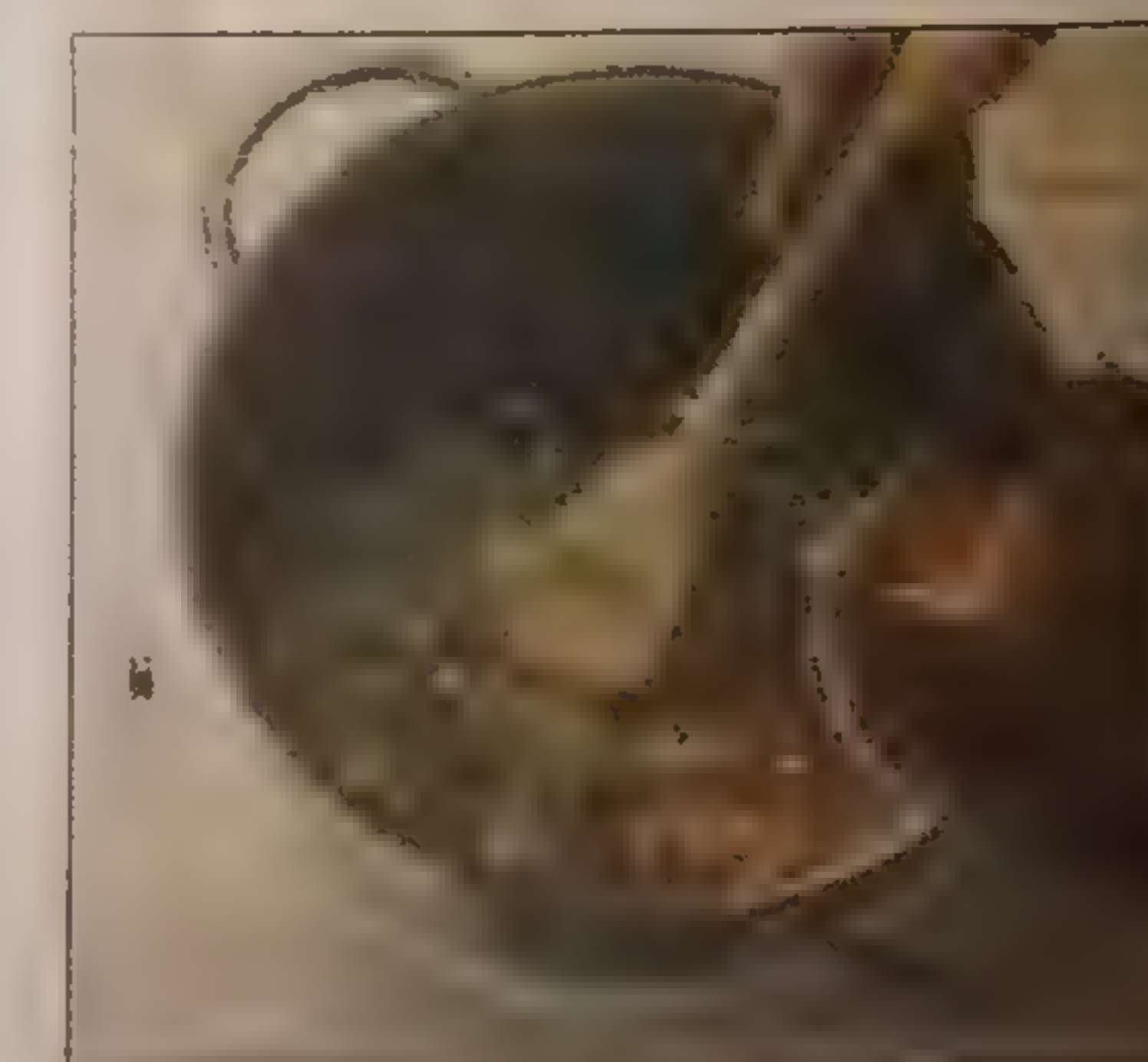
тое мясо вместе с бланшированными костями, зеленью, суповыми овощами и солью. Как только вода начнет сильно кипеть, уменьшить нагрев и все продолжать варить в открытой кастрюле.

Снять пену, образующуюся в первые 20-30 минут. Как только пена перестанет образовываться, накрыть кастрюлю крышкой, оставив небольшую щелочку и продолжать варить бульон дальше. Суповые овощи, которые являются элементами бульона, кладутся в последние 30-40 минут приготовления.

Приправы

Суповая зелень, репчатый лук, зерна и семена пряностей, лавровый лист и соль — стандартный набор для бульона. Вместо суповой зелени можно использовать для придания бульону особого вкуса «Bouquet garni», классический букет зелени, купленный или составленный по вашему вкусу. Уже готовый суповой набор можно заменить овощами по собственному выбору.

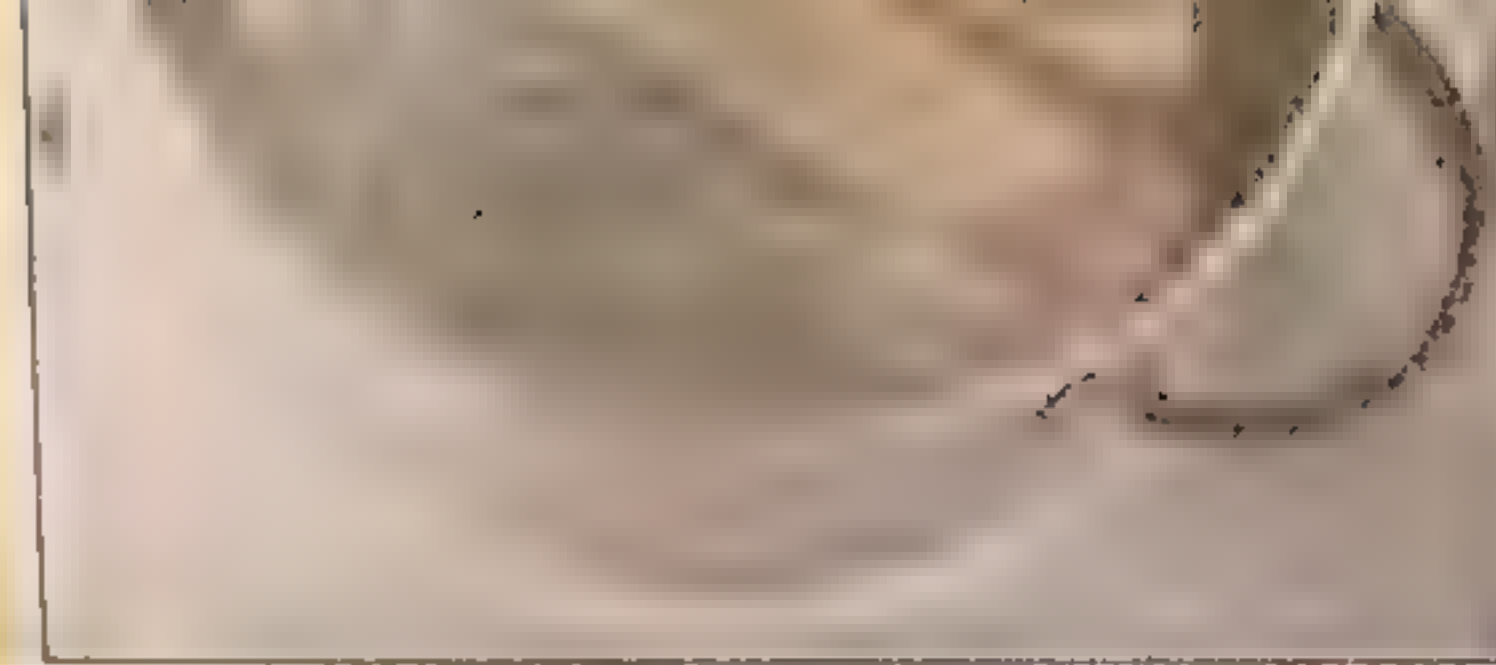
Суповой набор состоит, как правило, из одного корня сельдерея и лука-порея, корня петрушки и 1 моркови. Перед готовкой очистить, помыть и измельчить. Для «Bouquet



Наибольший эффект достигается, если то, что вы варите, положить сначала в холодную воду и затем медленно варить. Чем питательнее и



Оставшуюся горчицу смешайте с панировочными сухарями, мелко порубленной петрушкой, чесноком и тимьяном. Возьмите жаровню или большую кастрюлю с толстыми стенками, смажьте посуду растительным маслом, положите свинину в жаровню сверху и добавьте подготовленную смесь из сухарей, гор-



личными веществами, приобретает аромат и превращается в бульон.

Суповые кости перед варкой помыть, варить в кипящей воде 3 минуты и выложить их в сито. Кастрюлю промыть, чтобы не осталось осколков костей или хлопьев накипи.

Поставить варить, залить достаточным количеством воды, вымы-



лука-порей, коренья, петрушку и укроп. Перед готовкой очистить, помыть и измельчить. Для «Bouquet

Наибольший эффект достигается, если то, что вы варите, положить сначала в холодную воду и затем медленно варить. Чем питательнее и калорийнее варящиеся субстанции, тем крепче бульон.

garni» связывают вместе лавровый лист, несколько веточек петрушки и немного тимьяна и во время варки подвешивают к краю кастрюли.

Репчатый лук принадлежит к числу обязательных приправ. Обычно его варят очищенным и делят предварительно на 4 части или в целую луковицу втыкают 1-2 зернышка гвоздики и лавровый лист.

Если бульон должен иметь более насыщенный цвет, лук варят в нем в шелухе, которая должна в свою очередь плотно прилегать к луку.

Готовый бульон

Перед дальнейшим использованием или перед подачей на стол следует процедить бульон через сито. По всем правилам кулинарии бульон следует обезжирить. Если он мутный, то его следует тщательно отфильтровать, чтобы придать более аппетитный вид. Если вы хотите заправить бульон какими-либо макаронными изделиями, рисом или клецками, то вам следует варить их отдельно, так как при варке непосредственно в бульоне он может стать мутным.

Готовый бульон процедить через мелкое сито. Особенно придиричвые процеживают бульон через сито, выстеленное изнутри марлей, что обеспечивает бульону особую прозрачность.

Если вы хотите подать бульон к столу непосредственно после варки, то вы должны дать ему остыть и убрать жир с поверхности. Особенно успешно можно обезжирить бульон, полностью охладив его. Образовавшуюся жировую пленку снимают вилкой, а сам бульон еще раз процеживают.

Для придания бульону прозрачности смешать 2 белка с 10 кусочками льда, небольшим количеством суповой зелени, 1 лавровым листом и несколькими зернышками



перца, долить обезжиренный, холодный бульон и варить, постоянно помешивая. Затем оставить его на 20 минут доходить. Бульон процедить через марлю.

Бульон как экстракт

Для того чтобы сварить бульон, требуется время и некоторые компоненты. Все супы и соусы особенно вкусны, если их приготавливать на основе домашнего бульона. Поэтому рекомендуется варить по возможности двойную порцию бульона и неиспользованную часть поставить в морозку. Чтобы не переполнять морозильник, бульон замораживают как экстракт.

Обезжиренный, процеженный бульон варить в открытом казюле на слабом огне до тех пор, пока жидкость не выкипит на одну треть.

Охлажденный экстракт залить в форму для льда и не упаковывая поставить в морозильную камеру.

Вынуть кубики замороженного экстракта и выложить их один за другим на пленку и запаковать. При этом пленку разворачивать после каждого кусочка таким образом, чтобы отрезать только по два кусочка, а остальные снова класть в морозку.

netinform.ru.

Вышел в свет очередной номер журнала

ЩЕДРЫЙ СТОЛ

Этот торт для нас и для гостей сам!

Впереди - праздник. Вы тоже собираетесь за щедрым столом. Хотите порадовать гостей?

Мы расскажем вам

Как выбрать вино к столу

Какие напитки каким блюдам соответствуют?

Чем накормить дружную компанию

Рецепты закусок, горячих блюд, сладостей на все вкусы.

Как украсить стол

«Художественная» кулинария.

Как развлечь гостей,

если пить и есть уже никто не хочет.

Игры за столом и около.

Кроме того: кулинарный тест, гороскоп, конкурсы для читателей!

№ 4, ФЕВРАЛЬ, 2003

К СТОЛУ!

ТЕМ, КТО ЗНАЕТ
ТОЛК В МЯСЕТушеные бараньи
отбивные

(6 порций)

Отбивные до лопаточной части молодого барашка замариновать в красном вине. Они станут нежнее и приобретут неповторимый аромат. Помните, что для этого понадобится целая бутылка вина. стакан или два к желаемому результату не приведут.



Крепкое красное вино - 1 бутылка (0,75).

(Половину отлить и охладить).

Бараньи отбивные от лопаточной части - 6 штук.

Чеснок - 2 зубчика.

Тимьян - 2 побега.

Лавровый лист и шалфей - по одному листочку.

Соль, перец.

Масло оливковое - 100 мл.

Морковь, очищенная и нарезанная кубиками, - 1 штука.

Лук-порей, очищенный и нарезанный кольцами, - 1 штука.

Соль, перец.

Для гарнира: тимьян и розмарин.

Для корочки из куркумы

Масло сливочное комнатной температуры - 125 граммов.

Чеснок очищенный, толченый - 1/2 зубчика.

Горчица французская - 1/2 чайной ложки.

Желток яичный - 1 штука.

Куркума - 1/4 чайной ложки.

Петрушка, мелко порублен-

ная, - 1 чайная ложка.

Кориандр - 1/2 чайной ложки.

Кервель, мелко нарезанный, - 1/2 чайной ложки.

Сухари толченые, сдобные - 50 граммов.

Сок 1/4 лимона.

Соевый соус - по вкусу.

Для приготовления ко-

рочки из куркумы масло взбить до бела, положить в него чеснок, горчицу, желток и куркуму, все тщательно перемешать. Туда же добавить зелень, толченые сухари, лимонный сок и соевый соус, снова хорошенько перемешать. Из полученной смеси скатать «колбаску» длиной сантиметров 15, диаметром соответственно медальонам из баранины, завернуть ее в промасленную бумагу и хранить в холодильнике, пока не понадобится.

Растительное масло разогреть на сковороде, медальоны посолить и поперчить, затем подрумянить с обеих сторон в кипящем масле.

вив тонкий слой жира. Очистить кончики ребер от мяса и жира, оголив их на 4 сантиметра.

Сухари смешать с маслом, зеленью, чесноком, солью и перцем. Помять рукой, пока сухари не впитают все масло. Баранину положить жиром вверх на слегка смазанное растительным маслом жаропрочное блюдо или сковородку и покрыть толстым слоем сахарной массы.

Жарить примерно 20-30 минут, в зависимости от собственного вкуса. В случае необходимости прикрыть жаркое фольгой, чтобы оно не подгорело.

Перед подачей на стол дать мясу постоять 5 минут, а затем разрезать кусок пополам, причем лучше это сделать прямо за столом. Сухарная корочка в процессе резки может слегка осыпаться, поэтому пусть ваш гость увидит, как она аппетитно выглядит в первозданном состоянии.

Тушеная баранья
лопатка

(6 порций)

Лопаточная часть без кости - 1.

Чеснок - 1 головка.

Тимьян лиственной, рубленый - 1 столовая ложка.

Бульон бараний - 1,2 литра.

Морковь шинкованная - 4 штуки.

Корень сельдерея шинкованный - 2 штуки.

Лук шинкованный - 4 штуки.

Лук-порей шинкованный - 2 штуки.

Петрушка свежая - 1 столовая ложка.

Эстрагон - 1 столовая ложка.

Соль, перец.

Срезать с мяса лишний жир. Нарезать 2 зубчика чеснока (можно больше, если вас не смущает сильный чесночный запах) и сме-

ЗАШЛИ ДРУЗЬЯ
НА КОФЕЕК

Сейчас грузья чаще заходят на кофе, чем на чай. И скорее всего у вас уже есть любимые и проверенные рецепты на такой случай. Попробуйте наши - может быть, они станут самыми любимыми. Во всяком случае, будет о чем поговорить с грузьями.

ФРАППЕ
«ЭСПРЕССО»

На 4 порции:

0,75 л кофе «Эспрессо»

0,25 л молока или сливок

8 ст. ложек сахара

12 кубиков льда

Для украшения:

молотый кофе

Вам также понадобятся:

4 высоких стакана

Время приготовления: около 10 минут

Время охлаждения: около 2 часов

Приготовить кофе «Эспрессо» в кофеварке или в кофейнике. Добавить в кофе молоко или сливки и хорошо перемешать.

Поставить напиток в холодильник примерно на 2 часа. 4 высоких стакана охладить в морозильной камере (по желанию).

Перед подачей к столу напиток взбить миксером. Добавить кубики льда и взбивать все вместе около 2 минут, пока не останется ни одного кусочка льда.

Фраппе разлить в стаканы. Посыпать молотым кофе и подать к столу с соломинками для напитков.

Варианты:

Во фраппе «Эспрессо» достаточно много кофеина. Для детей можно приготовить фраппе с шоколадом. На 2 порции возьмите 2 ч. ложки с верхом порошка-какао и 0,15-0,2 л молока. Сварите густое какао на молоке. Остальное сделайте так же, как в предыдущем рецепте. Для украшения напитка можно вместо молотого кофе использовать взбитые сливки.

МОЛОЧНЫЙ КОФЕ
(ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ)

Вам потребуется 1 небольшая чашка кофе «Эспрессо» и 1 стакан молока (150 - 200 мл). В отличие от «Капучино» в молочном кофе больше молока и меньше кофе.

Для приготовления 1 маленькой чашки кофе «Эспрессо» его варят в кофеварке или в кофейнике.

Молоко разогреть до нужной температуры.

Горячее молоко влить в чашку, соевый стакан, добавить в него кофе «Эспрессо».

Мешать кофе лучше всего ложкой.



Тимьян - 2 побега.
Лавровый лист и шалфей - по одному листочку.
Соль, перец.
Масло оливковое - 100 миллилитров.
Морковь, очищенная и нарезанная кубиками, - 1 штука.
Репка, очищенная и нарезанная крупными кубиками, - 1 штука.
Кукурузная мука, разведенная в небольшом количестве воды, - 10 граммов.

Итак, баранину залить вином, добавить чеснок, тимьян, лавровый лист и листок шалфея. Накрыть крышкой, охладить и мариновать как минимум в течение 24 часов.

Мясо вынуть, дать стечь маринаду, отбить, посолить и поперчить. Маринад сохранить. Масло разогреть в большом чугунном сотейнике, обжарить в нем отбивные с обеих сторон (по 3-4 минуты). Жир слить.

Залить отбивные маринадом и добавить холодной воды, чтобы жидкость лишь покрыла их. Довести до кипения, снять пену, накрыть крышкой и 1 час томить в предварительно нагретом духовом шкафу при температуре 140°. Попробовать, достаточно ли соли.

Положить морковь, репу и поддерживать в духовке еще полчаса, затем добавить кабачок и потомить 15 минут.

Отбивные вынуть и разложить на большом подогретом сервировочном блюде. Соус довести до кипения и понемногу влить в него разведенную кукурузную муку, помешивая, пока он слегка не загустеет. Готовым соусом с овощами залить отбивные.

Медальоны из баранины с корочкой из куркумы

Корочку из куркумы можно использовать не только с бараниной, но и с любым другим видом мяса, птицы. Приготовить ее можно заранее, а при желании даже заморозить.

Растительное масло - 2 столовые ложки.

Баранье филе, разрезанное на 12 одинаковых кусков (по 2 а порцию), - 900 граммов.

Монный сок и соевый соус, снова хорошенько перемешать. Из полученной смеси скатать «колбаску» длиной сантиметров 15, диаметром соответственно медальонам из баранины, завернуть ее в промасленную бумагу и хранить в холодильнике, пока не понадобится.

Растительное масло разогреть на сковороде, медальоны посолить и поперчить, затем поджарить с обеих сторон в кипящем масле. Переложить их на противень и жарить примерно 5 минут при температуре 170° в заранее разогретой духовке. Противень вынуть, медальоны снять и дать им «отдохнуть» 3-4 минуты.

Медальоны снова положить на противень так, чтобы расстояние между ними было не менее 2,5 сантиметра, смазать каждый куркумным маслом слоем в 5 миллиметров, поместить на очень горячий гриль и не вынимать до образования золотисто-коричневой корочки. Перед подачей гарнировать зеленью.

Баранина на ребрышках

(2 порции)

Корейка баранья - 1.

Сухари толченые - 25 граммов.



Масло несоленое, растопленное - 20 граммов.

Зелень рубленая: петрушка, кервель, лук-резанец, майоран, тимьян и т.д. - 1,5-2 столовые ложки.

Чеснок толченый (по желанию) - 1 зубчик.

Соль, перец.

Духовой шкаф разогреть до 230°. Осторожно срезать с баранины кожицу, если таковая имеется, оста-

Корень сельдерея шинкованный - 2 штуки.

Лук шинкованный - 4 штуки.

Лук-порей шинкованный - 2 штуки.

Петрушка свежая - 1 столовая ложка.

Эстрагон - 1 столовая ложка.

Соль, перец.

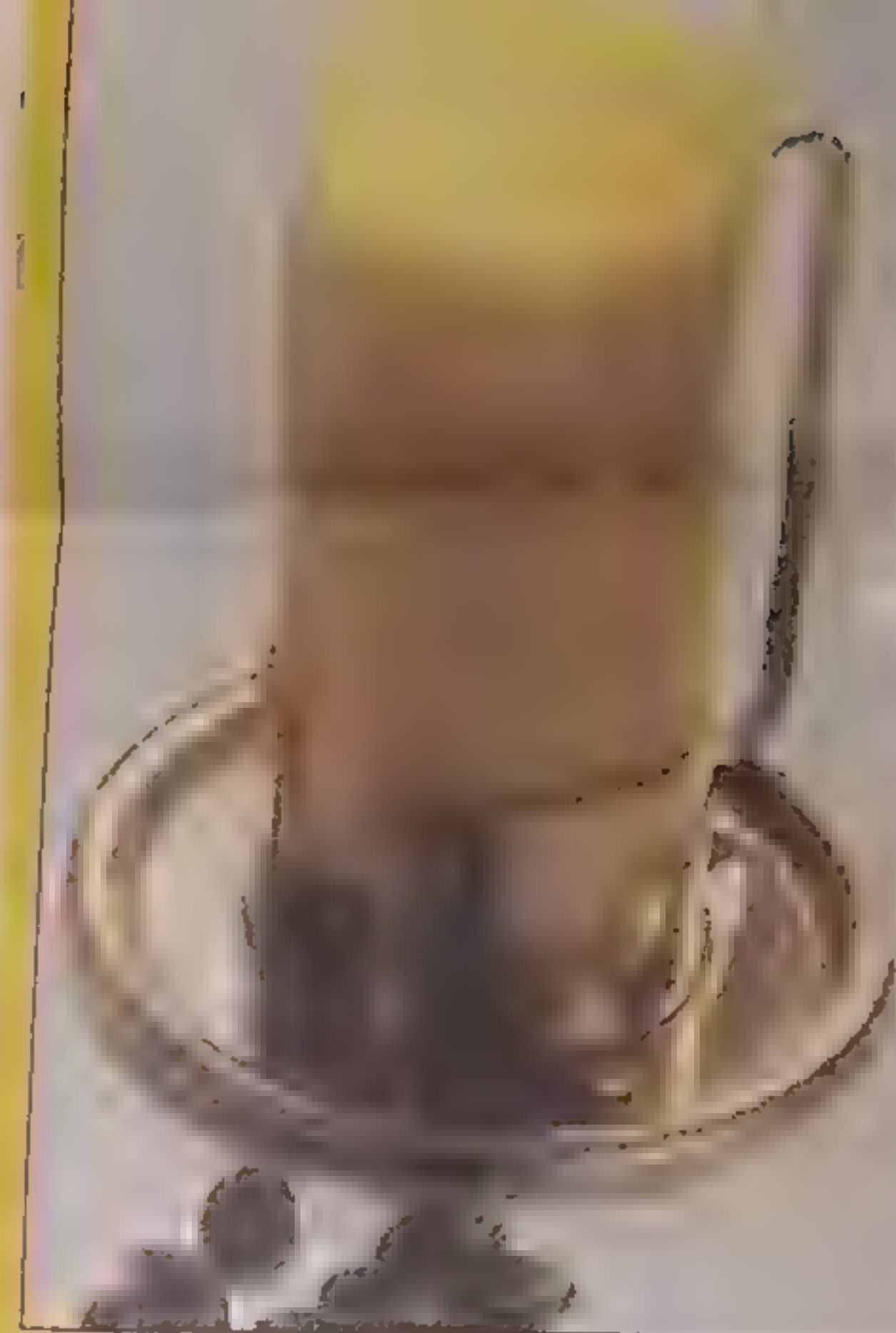
Срезать с мяса лишний жир. Нарезать 2 зубчика чеснока (можно больше, если вас не смущает сильный чесночный запах) и смешать с тимьяном, натереть этой смесью мясо, обильно посолить и поперчить, свернуть кольцом, обвязать толстой ниткой и положить в большой сотейник, добавить овощи и залить бульоном.

Оставшуюся головку чеснока разрезать пополам по горизонтали и положить в бульон. Посолив его, довести до кипения, накрыть фольгой и тушить в предварительно нагретой духовке при температуре 190° до готовности, примерно 3,5 часа.

Когда баранина станет мягкой, вынуть из духовки, охладить и поставить в холодильник, желательно на ночь. На последней стадии приготовления удалить нитку и разрезать мясо на куски толщиной 1,5 сантиметра. Снять жир с бульона. Баранину положить на противень для жарения, сверху слегка

полить бульоном и поставить в разогретую до 230° духовку. Оставшийся бульон довести до кипения и заправить нарезанными помидорами и свежей зеленью.

Баранину вынуть из духовки, взять 6 мелких тарелок, в центре каждой положить по куску баранины. Сверху полить соусом и украсить всеми имеющимися в наличии овощами, а также картофелем, приготовленным с беконом, зеленью и бараньим бульоном.



КОФЕЙНО-МИНДАЛЬНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

На 8 штук

Для рассыпчатого теста:

200 г муки

100 г мягкого сливочного масла

2 яичных желтка

60 г сахара

соль

Для смазывания формочек:

Сливочное масло

Для начинки:

0,125 л кофе «Эспresso»

100 г сахара

200 г мелкого молотого миндаля

4 яичных желтка

Для украшения:

сливки

рубленые фисташки

Вам также понадобятся:

8 маленьких круглых формочек диаметром 10 см.

Время приготовления: около 1 1/2 часа

Время выпечки: около 20 минут

Из продуктов, указанных в рецепте, замесить тесто.

Раскатать тесто в пласт толщиной около 5 мм и разделить его на 8 частей. Формочки смазать сливочным маслом, уложить в каждую тесто, края плотно прижать к стенкам. Выпекать тарталетки в духовке

ка кофе «Эспresso» и 1 стакан молока (150 - 200 мл). В отличие от «Капуччино» в молочном кофе больше молока и меньше кофе.

Для приготовления 1 маленькой чашки кофе «Эспresso» его варят в кофеварке или в кофейнике.

Молоко разогреть до нужной температуры.

Горячее молоко влить в узкий, высокий стакан, добавить в него кофе «Эспresso».

Мешать кофе лучше всего ложкой с длинным черенком.

Молочный кофе пьют обычно утром. В баре к молочному кофе часто подают миндальные булочки. Некоторые хозяйки оставляют в кофейнике немного вечернего кофе, чтобы утром, добавив молока, еще раз вскипятить его и подать к завтраку детям.



около 10 минут. Формочки опрокинуть на блюдо и вынуть из них тарталетки. Духовку не открывать.

Приготовить кофе в кофеварке или в кофейнике, перелить его в кастрюлю, добавить сахар и на сильном огне прокипятить смесь до полного растворения сахара. Снять с плиты, добавить молотый миндаль, яичные желтки и тщательно взбить.

Тарталетки наполнить получившейся массой и выпекать в духовке при 200°C около 10 минут.

Дать пирожным остыть.

Сливки взбить и поместить в кулинарный шприц. Украсить пирожные взбитыми сливками, посыпать рублеными фисташками.

ionia.ru



А ВЫ КТО ПО ТЕМПЕРАМЕНТУ?

Самая ранняя классификация типов темперамента была разработана во II веке до н.э. римским врачом Клавдием Галеном. В этой типологии выделяют четыре основных типа: холерический, сангвинический, флегматический и меланхолический. Как правило, следует говорить о преобладании тех или иных черт темперамента, взаимосвязи темпераментов, их процентном соотношении в личности. В «чистом виде» отдельные типы темперамента встречаются редко. Однако охарактеризуем «чистые» типы темпераментов.

Холерик

Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Он неуравновешенно относится к делу, склонен к резким сдвигам во всем, из-за чего не следует иметь общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, общительности. При отсут-

вен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик

ПРО-ПИТАНИЕ

МАННАЯ КАША ДЛЯ МЕЛАНХОЛИКА

Питание человека и его темперамент

Специалистами в области медицины и практикующими врачами разработаны основы питания людей каждого типа темперамента. Однако заметим, что полученные исследования носят скорее статистический, чем научно-подтвержденный характер. Вы, выяснив свой тип темперамента, можете проверить эти данные на себе и своих гастрономических предпочтениях.

Холерикам и сангвиникам полезны:

Специи: кориандр, корица, укроп, сельдерей, семечки (тыквы и подсолнуха), ревен, изюм, чернослив, маслины, грибы.

Фрукты: черный виноград, сладкие яблоки, груши, слива, гранат, фиги, инжир, ананас, дыня.

Овощи: зеленый горошек, салат, брюссельская капуста, спаржа, кабачки, огурцы, цветная капуста, репа, молодой картофель, шпинат, понемногу помидоры, горох, фасоль, бобы (не чечевица).

Продукты из злаков: белый и серый хлеб, манная и овсяная каши, лапша, макароны.

Крупы: ячмень, рис.

Масла: несоленое сливочное, оливковое, соевое.

Молочные продукты: творог, молоко.

Мясо: баранина, козлятина, говядина, цыпята, кура, индейка, гусь.

Если же сангвиник или холерик заболел, тогда его пищевой рацион ужесточается и он переходит на жесткую диету.

Флегматикам и меланхоликам полезны:

Специи: гвоздика, корица, имбирь, шафран, тмин, лавровый лист, красный и,

Сладости: мед.

Фрукты: яблоки (антоновка, гольден), груша, гранат, хурма, ягоды (особенно дикорастущие), абрикосы, вишня.

Овощи: брюссельская и цветная капуста, кабачки, морковь, баклажаны, молодой картофель, редис, шпинат, свекла, молодая редька, репа, горох, чечевица.

Зерновые: пшеница, рожь.

Продукты из злаков:

Поскольку ярко выраженных темпераментов практически не бывает, желательно ориентироваться на указанные продукты с



...еркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Сангвиник

Быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатывается поверхностность и непостоянство.

Флегматик

Характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Устойчивый и упорный, он редко сдается из себя, не склонен к спешке, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ро-

жителными чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик

У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-нибудь сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхоликов продолжительную тормозную реакцию («опускаются руки»). Ему свойственны сдержанность



и приглушенность речи и движений, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые этого не заслуживают.

Крупы: ячмень, рис.

Масла: несоленое сливочное, оливковое, соевое.

Молочные продукты: творог, молоко.

Мясо: баранина, козлятина, говядина, цыплята, кура, индейка, гусь.

Рыба: сельдь, морская, озерная и речная рыба.

Если холерик или сангвиник здоровы, им полезны: лук, чеснок (без злоупотреблений, лучше с маслом, еще лучше в винегретах, котлетах), орехи (в малом количестве), греча (не часто), черный хлеб (но меньше, чем пшеничный), свинина (редко), кислое молоко (стакан по вечерам), колбаса (очень редко), лимоны (только в чае), кислые яблоки, капуста (в небольшом количестве), морковь (лучше в салатах), арбуз (не каждый день), мед (лишь к чаю).



Поскольку ярко выраженных темпераментов практически не бывает, желательно ориентироваться на указанные продукты с преобладанием своих предпочтений. Возможно, питание, сбалансированное по особенностям темперамента, даст вам силу и энергию.

особенно, черный перец, горчица, хрен, зеленый чай, изюм, чернослив, сухофрукты, ревень, орехи (умеренно), грибы, маслины (умеренно), сельдерей, петрушка, лук, чеснок.

гольден), груша, гранат, хурма, ды (особенно дикорастущие), абрикосы, вишня.

Овощи: брюссельская и цветная капуста, кабачки, морковь, баклажаны, молодой картофель, редис, шпинат, свекла, молодая редька, репа, горох, чечевица.

Зерновые: ячмень, рожь.

Продукты из злаков: манная каша, лапша, макароны, пшено, овсяное печенье (но не овсяная каша, она флегматикам противопоказана), греча (в малых количествах), кукуруза, рис (в малых количествах), а также яичный желток.

Мясо: баранина, молодая говядина, говяжья печень, цыплята.

Рыба: сельдь малосоленая (вымоченная в воде), морская рыба, икра.

Масло: топленое, несоленое, подсолнечное, кукурузное (в малых количествах).

Сыр: любой, но свежий.

Кисломолочные продукты (умеренно): козье молоко, брынза.

"ГОЛОВАСТОЕ" МЕНЮ

«Не держите «впроголодь» мозги», - советуют медики. Ведь головной мозг очень прожорлив. Хотя на него приходится всего лишь 2% от веса тела, он потребляет 20% всей поступающей в организм энергии!

Согласно последним научным данным, для полноценного процесса мышления требуется 10 веществ. **Железо** необходимо для того, чтобы кровь поставляла в головной мозг кислород. Содержится в нежирном мясе, овощах, фруктах, кунжуте. **Глюкоза** поставляет энергию для клеток. Содержится в хлебе, лапше, картофеле и бананах. **Витамины В₁, В₆ и В₁₂** включают «соображалку». Организм извлекает их из картофеля, цветной капусты и овса. **Лецитин** улучшает память и способность к концентрации. Содержится в орехах, яйцах, сливочном масле, макрели и сельди. **Кальций и магний** укрепляют нервы. Источником этих элементов являются для нас авокадо, манго, куриное мясо, йогурт и сыр.



СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ



Все произошло в ритме внезапной катастрофы. Незабвенный август 98-го, вихрем опустошивший наши карманы, перевернул и мою жизнь. Нет, работы я не лишился, просто был отправлен в бессрочный, неоплачиваемый отпуск, что называется, до лучших времен. Ураганы дефолта удивительным образом не коснулись моей жены. В фирме, где она трудилась, лишь потуже затянули пояса, сохранив достойные оклады.

ДОМОХОЗЯЙ (КА)

Так я и проснулся в один из понедельников в новом качестве - безработным. Спешить было некуда, день заманчиво свободен, жена на работе - делай, что хочешь! Записка на кухонном столе быстро охладила мой пыл: «Дорогой! Раз ты теперь дома, сходи на оптовый рынок (список прилагался), заодно узнаешь, где он находится, разморозь мясо, кстати, ковер не пылесосили уже месяц, и ты давно хотел выбросить все лишнее из лоджии. Удачи! Целую!»

Через месяц я лично знал почти всех продавцов на рынке и в ближайших магазинах. Мне подмигивали и не советовали брать «вон ту колбасу - заветрилась, вот эта - свежая». Мне оставляли лучшие куски мяса, я точно знал, где масло подешевле, а где яйца покрупнее. Я только что хотел и супермар-

натиском. Приготовление «второго» вовсе превратилось в хобби, в способ самовыражения. Любимым чтивом стала «Книга о вкусной и здоровой пище».

Я сделал ремонт, расчистил и застеклил лоджию, поменял линолеум на кухне и уже подумывал о сносе перегородки в санузле. Жена

Унижало ли меня положение «домохозяйки»?

Поначалу - да. Чего греха таить, в первый день я не пошел за продуктами, на следующий - тоже. Я валялся на диване, прихлебывая пиво. Казалось, что жизнь прекратилась. Потом втянулся, привык и, наконец, полюбил свой новый статус, более того - стал побаиваться, что меня позовут на работу. Настолько мне нравилось «держат» дом.

греха таить, в первый день я не пошел за продуктами, на следующий - тоже. Я валялся на диване, прихлебывая пиво. Казалось, что жизнь прекратилась. Потом втянулся, привык и, наконец, полюбил свой новый статус, более того - стал побаиваться, что меня позовут на работу. Настолько мне нравилось «держат» дом. И, конечно, большое значение имела поддержка жены. Она никогда не упрекала меня в том, что я больше не приносил деньги, наоборот - она хвалила меня, приговаривая, что каждый полезен на своем месте.

Однако мысль о ребенке не давала покоя нам обоим, и я облегченно вздохнул, когда через год обо мне вспомнили и вызвали на работу. Я как раз положил телефонную трубку, когда дверь распахнулась и жена с порога испуганно прошептала: «Дорогой, я бе-

В тот момент, когда мы просыпаемся, то в полной мере являемся самими собой. Мы еще не успели «надеть» свои психологические маски и еще не начали играть разученные годами роли. Во время перехода от сна к бодрствованию обнаруживается наш истинный характер.

СВЕРИМ ШАНСЫ?

Психологи считают, что по тому, чем мы начинаем заниматься после пробуждения, можно многое сказать о личности человека.

Итак, если в первые минуты пробуждения вы игнорируете будильник, скорее всего вы относитесь к женщинам, избалованным семьей. Вы никогда не отказываетесь от удобств, однако ленивой вас не назовешь. Вы любите хлопотать по дому до поздней ночи, и вас трудно уговорить пойти спать. У вас много фантазии, но мало энергии для воплощения своих устремлений. Возможно, в эмоциональной жизни вы слишком робки и редко берете инициативу в свои руки.

Если встав с постели, сразу же начинаете заниматься гимнастикой, то вы активны, спокойны, и готовы с энтузиазмом принять все, что несет начинающийся день - работу или отдых. Вы заботитесь о своем здоровье, фигуре и физической подготовке, хорошо понимая, что это поможет вам быть на высоте в любых обстоятельствах. К окружающим вы относитесь искренне и открыто. Мужчины считают вас очень симпатичной и видят в вас идеальный материал для хорошей жены.

Если вы принадлежите к тем женщинам, которые, проснувшись, начинают смотреться в зеркало, то, скорее всего, вам не хватает уверенности в себе - и отсюда постоянный самоконтроль, а порой, и самоедство. Только сильное увлечение было бы в состоянии оторвать ваше внимание от собственной особы. Вы очень серь-



ная женщина редко задерживает мужское внимание надолго. Будьте, что называется, проще. Позвольте себе веселиться и делать маленькие глупости.

Если, едва проснувшись, вы тянетесь к телефону и начинаете делать звонки, то, возможно, вы наделены организаторскими способностями и умеете использовать время. Однако вы живете в состоянии постоянного напряжения и к вечеру бываете совершенно измотанной. Вы интересуетесь всем и всеми, и по каждой теме вам есть что сказать. Однако противоположный пол нередко считает вас «слишком сумасбродной» и «утомительной», и может даже избегать. Еще одна причина утренних телефонных звонков кроется в вашем внутреннем одиночестве, и вы стараетесь заполнить пустоту вот таким суррогатным телефонным общением. Научитесь оставаться наедине с собой, прислушайтесь к своему внутреннему голосу.

почти всех продавцов на рынке и в ближайших магазинах. Мне подмигивали и не советовали брать «вон ту колбасу - заветрилась, вот эта - свежая». Мне представляли лучшие куски мяса, где масло подешевле, а где яйца покрупнее. Я вычислил, во сколько привозят свежий хлеб и когда в супермаркете уценивались фрукты и овощи.

Но особенно переполняло меня гордостью то, что я научился готовить. Это оказалось весьма увлекательным занятием. Первые блюда осваивались по возрастающей сложности и, наконец, такие загадочные субстанции, как борщ, рассольник, харчо не пытались больше устоять перед моим решительным

БОЛТУНЫ С ХОЛОДНЫМИ НОГАМИ И ХРАПУНЫ С МОЩНОСТЬЮ 80 ДЕЦИБЕЛ

Супружескую постель многие британские пары считают прокрустовым, а не любовным ложем.

Очевидным свидетельством такого утверждения стали обнародованные здесь данные опроса общественного мнения, в которых приняли участие 500 представителей прекрасного пола и столько же джентльменов. Так вот, 7 процентов респондентов принципиально спят врозь. А почти четверть опрошенных с удовольствием последовали бы этому примеру, если бы не боялись, что подумают о них друзья или родственники, если правда выйдет наружу.

Авторы социологического исследования из организации «Совет Сна» в очередной раз подтвердили, что понятие любовного ложа в бытовом преломлении весьма обманчиво. По мнению большинства респондентов (78 процентов), совместный отдых ночью говорит скорее о крепком партнерстве, чем о сильной страсти. Лишь 16 процентов спят вместе прежде всего, чтобы заниматься любовью.

Гораздо больше число британцев, для которых присутствие спутника жизни

Поначалу - да. Чего греха таить, в первый день я не пошел за продуктами, на следующий - тоже. Я валялся на диване, прихлебывая пиво. Казалось, что жизнь прекратилась. Потом вытянулся, привык и, наконец, полюбил свой новый статус, более того - стал побаиваться, что меня позовут на работу. Настолько мне нравилось «держаться» дом.

приходила домой усталая, но счастливая. Приятное удивление не сходило с ее лица. Она даже заикнулась о ребенке, но спохватилась - рожать я еще не научился. «Пока это единственное, что ты не умеешь», - рассмеялась она.

Унижало ли меня положение «домохозяйки»? Поначалу - да. Чего

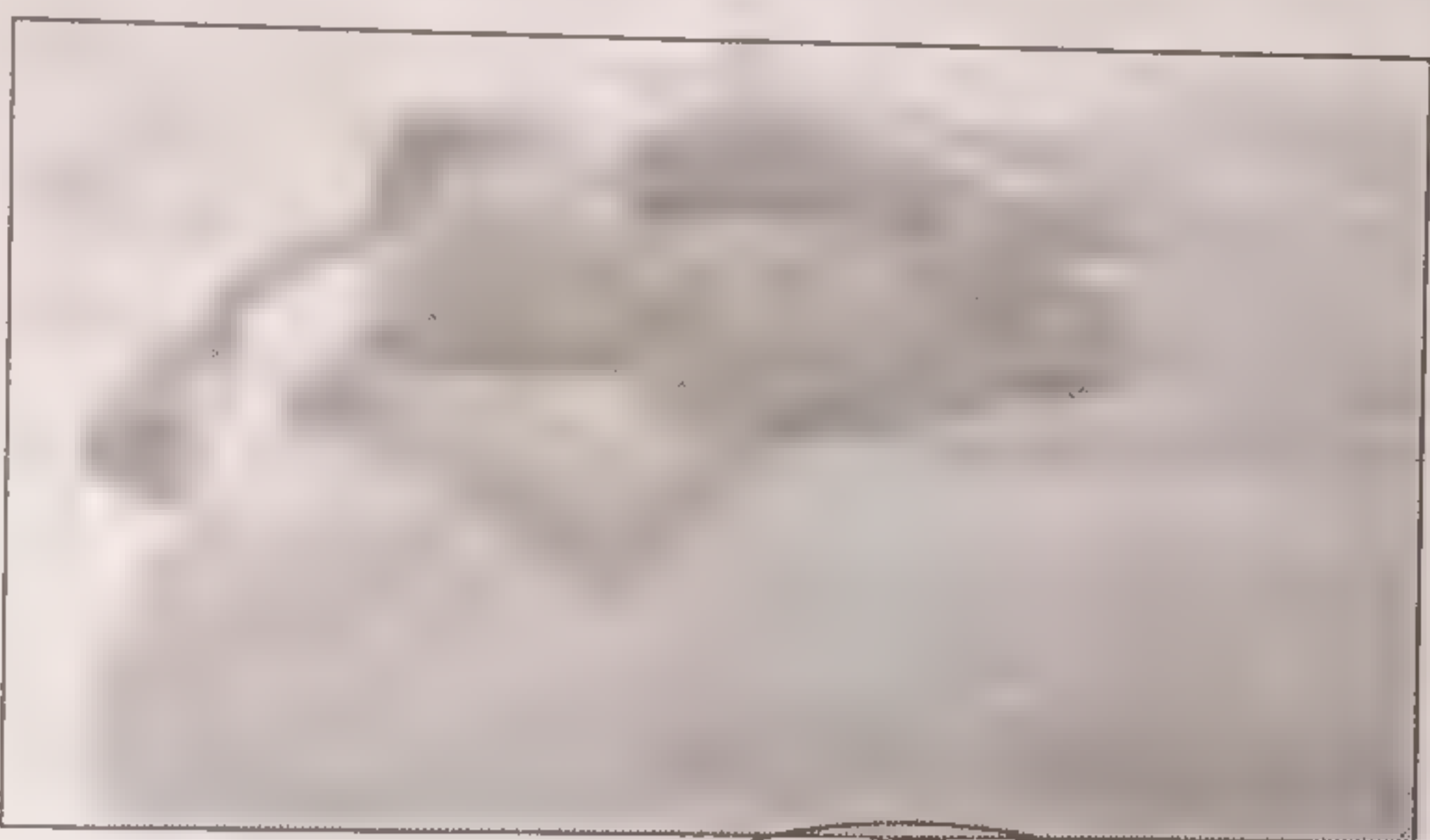
носила деньги, наоборот - она хвалила меня, приговаривая, что каждый полезен на своем месте.

Однако мысль о ребенке не давала покоя нам обоим, и я облегченно вздохнул, когда через год обо мне вспомнили и вызвали на работу. Я как раз положил телефонную трубку, когда дверь распахнулась и жена с порога испуганно прошептала: «Дорогой, я беременна!»

Я научился готовить и знаю, где масло подешевле, но все-таки хорошо, когда мир стоит по местам. Когда жена ждет мужа с работы. А еще, когда она ждет ребенка.

Было это несколько лет назад. Я работаю, жена воспитывает дочь. Мы счастливы.

Владимир БЕЛИКОВ.
© «Сударушка».



Правило счастливой пары № 3

Помоги ему разобраться со своими родителями, а он пусть поможет тебе.

Наверняка у вашей мамы есть свои собственные заморочки, как и у матери вашего мужа. Почему-то принято, чтобы каждый из супругов общался преимущественно со своими родителями. Однако это не совсем верно, ведь многие конфликты и разногласия может уладить именно сноха или зять.

Родители часто воспринимают своих собственных детей, как инфантильных подростков, тогда как сноха и зять для них - это люди, с которыми можно общаться на равных.

Алексей КАЧАЛИН.

считают вас очень симпатичной и видят в вас идеальный материал для хорошей жены.

Если вы принадлежите к тем женщинам, которые, проснувшись, начинают смотреться в зеркало, то, скорее всего, вам не хватает уверенности в себе - и отсюда постоянный самоконтроль, а порой, и самоедство. Только сильное увлечение было бы в состоянии оторвать ваше внимание от собственной особы. Вы очень серьезно относитесь к служебным обязанностям, очень аккуратны, но... бываете скучноваты. Подумайте об этом, потому что скуч-

и по каждой теме вам есть что сказать. Однако противоположный пол нередко считает вас «слишком сумасбродной» и «утомительной», и может даже избегать. Еще одна причина утренних телефонных звонков кроется в вашем внутреннем одиночестве, и вы стараетесь заполнить пустоту вот таким суррогатным телефонным общением. Научитесь оставаться наедине с собой, прислушайтесь к своему внутреннему голосу и попытайтесь обрести гармонию внутри себя.

Евгения МОНАСТЫРСКАЯ.
© "Глобус".

Идеальный мужчина и идеальный муж - это две большие разницы

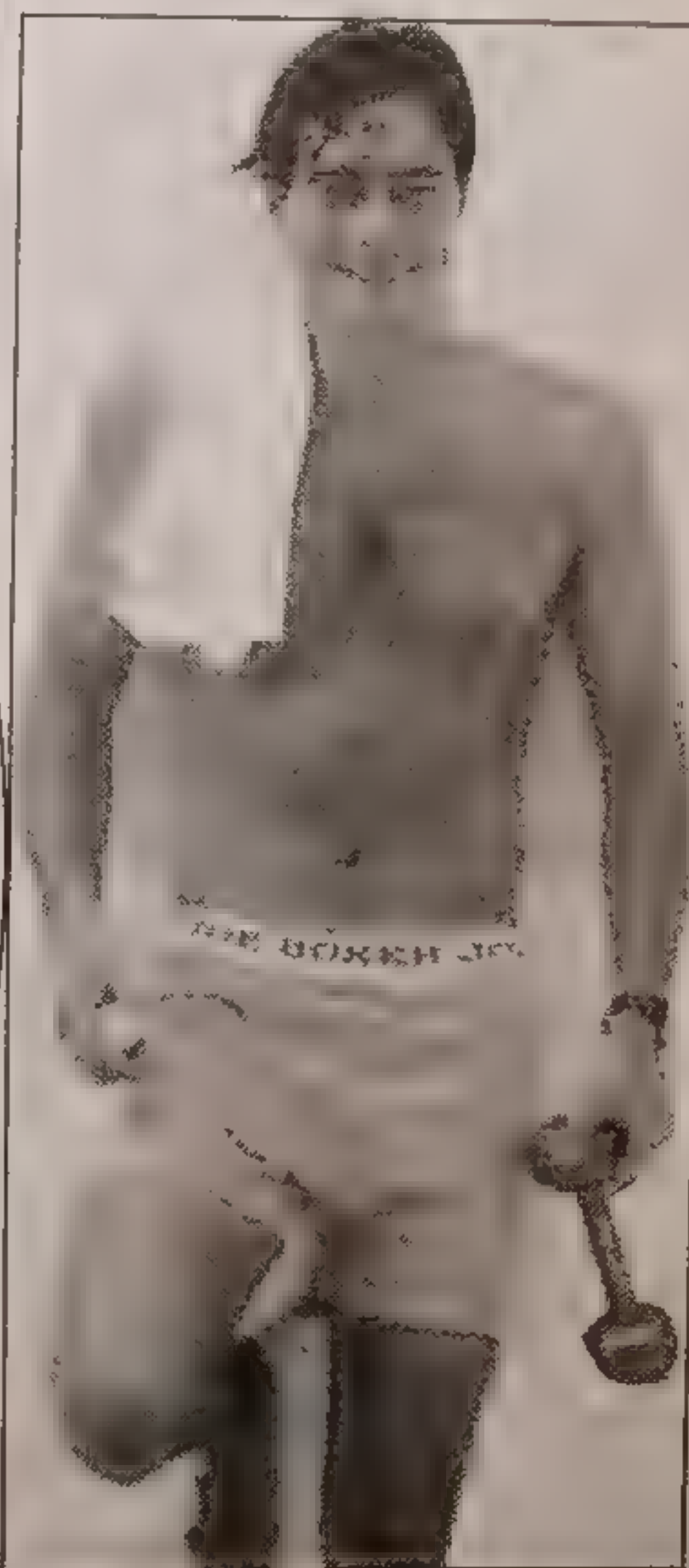
Сотрудники Института комплексных социальных исследований РАН озадачились вопросом, что значат в представлении российских женщин такие понятия, как идеальный мужчина и идеальный муж. Оказалось, для большинства прекрасных дам это далеко не одно и то же.

Как показали итоги опроса, главное в идеальном мужчине - это интеллект. А идеальный муж - это прежде всего добытчик и любящий отец. В мужчине-идеале помимо интеллекта (36,7%) слабый пол также ценит физическую силу и здоровье (36% опрошенных). Материальный достаток оказался на третьем месте с результатом 34,1%. Естественно, что женщины ратуют за отсутствие вредных привычек (28,6%), их привлекает уверенность в себе (23,1%), верность (21,9%), чувство юмора (17,6%).

К мужьям прекрасный пол предъявляет несколько иные требования. Если до замужества интеллект привлекает 36,7% опрошенных, то после марша Мендельсона это качество оказывается на седьмой позиции с результатом 16,4%. Главное - материальный достаток (58,4%), чадолубие (44,0%), хозяйственность, верность и отсутствие вредных привычек.

Любопытно, что в обоих случаях участницы опроса проявляют определенное целомудрие. Сексуальность среди качеств идеального мужчины оказалась на 7-м месте (17,0%). В муже это качество желают видеть лишь 7,5% респонденток. Не слишком волнует женщин и внешняя привлекательность избранников. В обоих случаях она занимает едва ли не последние места. Даже от «идеала» внешней привлекательности требуют лишь 15,7% участниц опроса. Что касается мужа, то его внешность заботит только 3,9% респонденток. Иными словами, с лица воду не пить, главное, чтобы человек был хороший.

© «Сударушка».



№ 4, ФЕВРАЛЬ, 2003

СОВЕТ
ХОЧЕШЬ?

Из
комитета
по защите
прав
потребителей



забрать день-
ги? Квитанции
имеются.

Согласно статье 32 Закона РФ «О защите прав потребителей», потребитель вправе расторгнуть договор об оказании услуги в любое время, уплатив исполнителю часть цены пропорционально части выполненной услуги до получения извещения о расторжении договора и возместив исполнителю расходы, произведенные им до этого момента в целях исполнения договора, если они не входят в указанную часть работы». Считаю, что здесь нечего добавлять в случае отказа в возврате положенной суммы, подходите за правовой помощью в комитет защиты прав потребителя.

Передумал

Купил компьютер Пентиум 4 в магазине за 24 тысячи рублей, а в том же доме в другой фирме такой же продается на 4 тысячи дешевле. Могу ли я расторгнуть договор купли-продажи в связи с тем, что есть более дешевый компьютер такого же класса?

Нет, это законом не предусмотрено. Нужно сначала выбрать, а потом покупать. Один продавец не виноват, что другой продает то же, но дешевле.

Счетчик включен

В течение какого времени магазин должен вернуть деньги покупателю за некачественную обувь, которая была возвращена в магазин и проведена соответствующая экспертиза?

Законом установлен срок 10 дней. В дальнейшем начинает работать счетчик неустойки 1% в день от суммы убытков за каждый день просрочки исполнения требования потребителя. Поэтому через 11 дней нужно добровольно отдавать уже стоимость вещи + 1% и так далее. А при необходимости обращаться в суд: убытки продавца будут еще больше. Включается право требования других связанных убытков в виде штрафа, компенсации морального вреда и возможен штраф в бюджет в размере цены

Хочу деньги

Поменяйте эту планету

Родительский комитет к выпускному закупил на картонной фабрике 20 глобусов (20 марта, оплата наличными, товарный и кассовый чеки на всю сумму). Моему ребенку уже подарили глобус. Могу ли я вернуть 1 глобус обратно на фабрику?

Только при согласии продавца, но он не обязан принимать этот товар. По вашей просьбе он может согласиться и на замену на другой, нужный.

Из жизни гарантии

Подскажите, пожалуйста, на какой срок продляется гарантия после того, как был произведен гарантийный ремонт телефона?

На период выполнения ремонта прекращается течение гаран-

ДОМОСТРОЙ ХОЛОДИЛЬНИК НА ПЕНСИИ - ЕЩЕ ПОСЛУЖИТ! ХОТЯ И ФРАГМЕНТАРНО...

Но вот сбылось, наконец, ваше давнишнее желание, и вы стали счастливой обладательницей новой современной модели холодильника.

А что же, старика - на свалку?

Погодите. До полного использования его талантов еще далеко. Во-первых, у него замечательный, почти бесшумный КОМПРЕССОР. Домашние умельцы могут использовать его для краскораспылителя, для подачи воздуха в паяльную лампу или аэрограф.

Конденсатор - многократно изогнутую трубку - можно испытать в роли СОЛНЕЧНОГО ВОДОНАГРЕВАТЕЛЯ на садовом участке, укрепив на поглощающем солнечное тепло черном листе.

Из внутренней панели дверцы получатся элегантные белые ПОЛОЧКИ ДЛЯ ВАННОЙ КОМНАТЫ. Пойдет в дело и верхняя часть панели с гнездами для яиц. В них удобно держать женские заколки, шпильки, брошки, колечки, баночки с кремом...

А если у вас есть ножная швейная машина, то такая панель или ее часть будет полезна на внутренней

Ведь холодильный шкаф - это отличный, вместительный термос! И в нем действительно можно уберечь от мороза картофель, морковь, свеклу, яблоки, соленья, если у вас нет погреба, но есть балкон.

Чем тратиться на громоздкий термоскаф фабричного изготовления да ломать голову, как его втащить на ваш этаж да еще протащить через узкую балконную дверь, берем наш отслуживший холодильник, вытряхиваем из него ненужный теперь испаритель и через открывшееся сверху в задней стенке отверстие выводим патрубок для вентиляции. На решетчатые полки приспособливаем решетчатые же ящики, они идеальны для хранения овощей. Важно

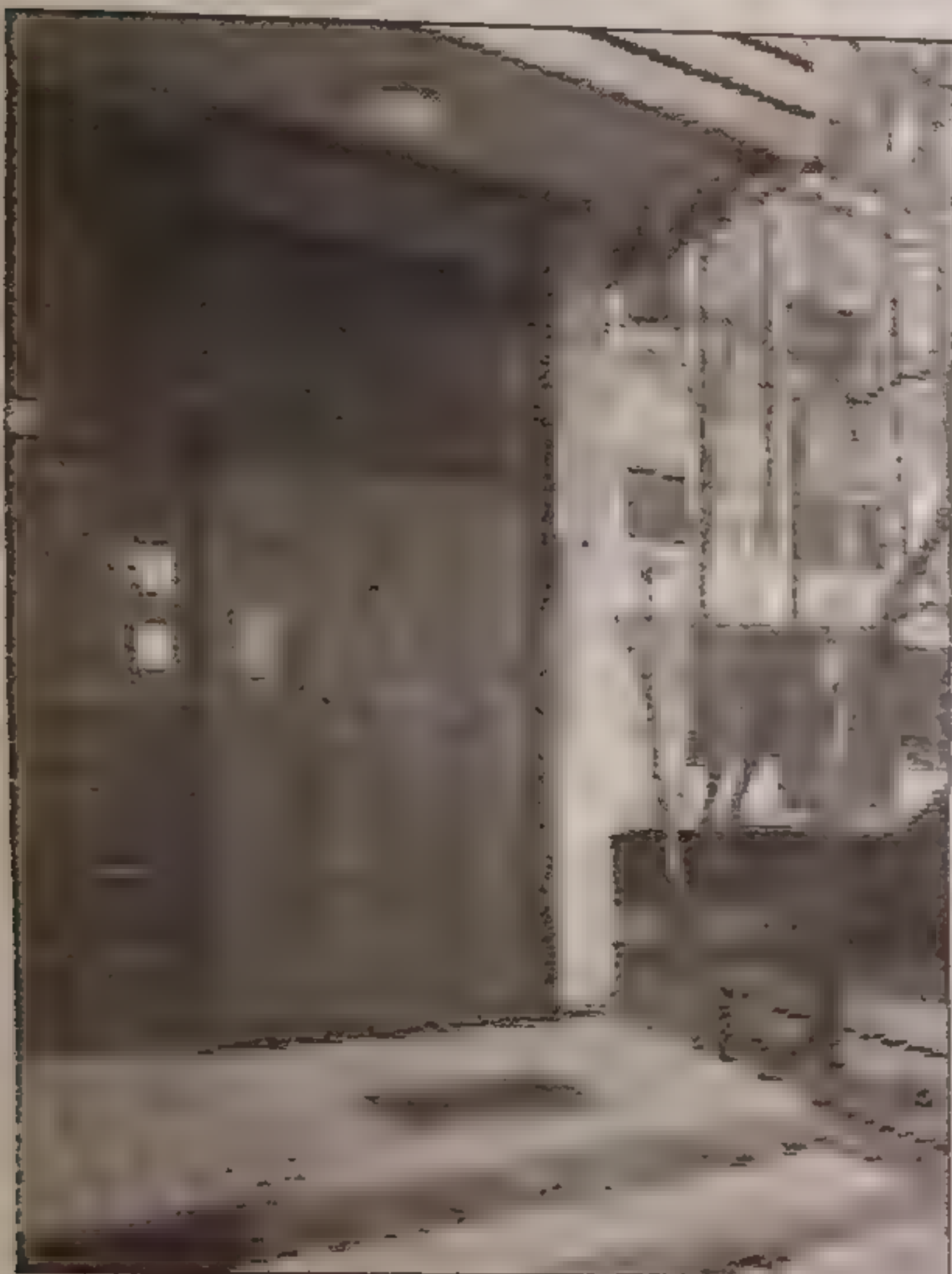


обязанности обратиться в суд: убытки продавца будут еще больше. Включается право требования других связанных убытков в полном объеме, компенсация морального вреда и возмощен штраф в бюджет в размере цены иска.

Хочу деньги вернуть

Заплатил начальный взнос за обучение в автошколе, но по некоторым причинам учиться не хочу. Возможно ли

«МУЗЫКАЛЬНАЯ» ДВЕРЬ



Как уменьшить грохот при закрывании металлической подъездной двери?

Действительно, вам не позавидуешь: днем-то еще куда ни шло, а ночью такая «музыкальная» дверь вовсе уснуть не даст! Единственный реальный вариант - собрать с жильцов деньги и установить какое-нибудь механическое компенсирующее устройство, не позволяющее двери захлопываться с размаху. А в качестве полумеры попробуйте оклеить периметр двери полосой тонкого войлока, резины - хоть металлический лязг потише станет. И не поленитесь приклеить на дверь какую-нибудь бумажку с просьбой не хлопнуть - возможно, кто-то усовестится и дверь придержит.

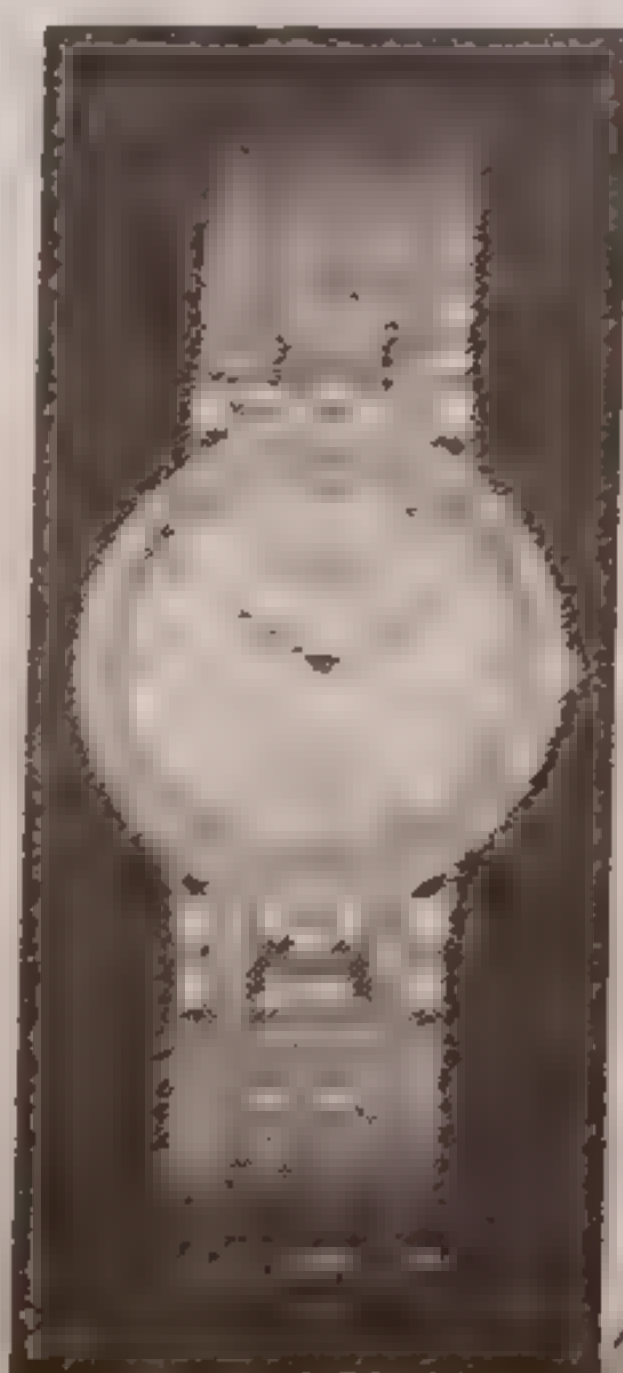
Алексей ТУМАНОВ.

ТОЛЬКО ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ?

Когда я покупал часы фирмы Romanson, мне сказали, что переводить время на этих часах можно только по часовой стрелке. С чем это связано?

Это правило справедливо для механических часов - в них действительно лучше переводить стрелки вперед, но это не аксиома. Вполне допустимо переводить их назад, но главное, делать это плавно и медленно, ни в коем случае нельзя это делать рывками. Точно можно сказать, что нельзя переводить механические часы назад во время переключения календаря (обычно этот процесс длится около часа).

Для кварцевых часов абсолютно все равно, в какую сторону вы их будете переводить, поскольку в момент перевода приводной механизм отключается от питания и (в большинстве) механизмов привод также отключает механическую связь со стрелками.



№ 4, ФЕВРАЛЬ, 2003

Из жизни гарантии

Подскажите, пожалуйста, на какой срок продляется гарантия после того, как был произведен гарантийный ремонт телефона?

На период выполнения ремонта прекращается течение гарантийного срока, то есть он фактически продляется на этот же период и вне зависимости от того, был это телефон или стиральная машина или любая вещь с установленным гарантийным сроком.

ВЛАТЕЛЯ на садовом участке, укрепив на поглощающем солнечное тепло черном листе.

Из внутренней панели дверцы получатся элегантные белые ПОЛОЧКИ ДЛЯ ВАННОЙ КОМНАТЫ. Пойдет в дело и верхняя часть панели с гнездами для яиц. В них удобно держать женские заколки, шпильки, брошки, колечки, баночки с кремом...

А если у вас есть ножная швейная машина, то такая панель или ее часть будет полезна на внутренней стороне дверцы ее тумбы. Здесь разместится сколько угодно катушек, шпулек, лапок, отверток и разных лоскутков.

Термошкаф

Но что же делать с самим шкафом? Попытки превратить его в хозяйственный шкаф или шкаф для инструментов обычно кончаются неудачей: вещи в нем ржавеют, плесневеют и приобретают затхлый запах. Уж очень плотно закрывается его дверца.

Здесь самое время вспомнить нашего догадливого конферансье и его находчивых эскимосов, которые надумали греться в холодильнике.

из него ненужный теперь испаритель и через открывшееся сверху в задней стенке отверстие выводим патрубок для вентиляции. На решетчатые полки приспособливаем решетчатые же ящики, они идеальны для хранения овощей. Важно только так подобрать размер ящиков, чтобы они нигде не касались внутренних стенок холодильника. Это необходимо для беспрепятственной циркуляции теплого воздуха. Откуда возьмется теплый воздух? Чуть не забыла: от нагревательных элементов в нижней части камеры. Это может быть и просто лампочка накаливания, и мощный резистор, который нагревается, когда по нему пропускают ток, и более совершенные ТЭНы с регуляторами и реле. Подберите их так, чтобы при минусовой температуре на улице внутри шкафа было +4...+6 градусов. Подходящую по вашим возможностям схему с реле можно найти в журнале «Радио».



И, конечно, необходимо позаботиться о надежной электроизоляции. Все-таки ваш термошкаф - бывший холодильник - будет стоять практически под открытым небом, и избыточная влага может привести к короткому замыканию.

А если вам старика жалко, тозовите молодежь и устраивайте конкурс на лучший дизайн холодильника... Хотите покрасьте его, хотите обшивайте, хотите оклеивайте. Поведет потом дедуля молодцевато обновленной дверцей, шумнет компрессором на радостях и... останется в доме еще... лет.

© «Практичная хозяйка».

ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

Думаем, что процесс оклейки холодильника заинтересует многих

Какую выбрать расцветку - дело вкуса. Можно сделать холодильник почти незаметным, оклеив его в тон остальной мебели, а можно, наоборот, превратить его в цветовой акцент вашей кухни, выбрав яркий, даже «кислотный» цвет. Ну а если вы, например, на диете - остановитесь на зеркальной пленке, чтобы каждый раз, видя свое отражение, задаваться вопросом: стоит ли его открывать?

Для оклейки холодильника размером 47 x 50 x 110 см вам понадобится 4,20 м пленки при ее ширине 67,5 см и 5 м при ширине 45 см. Самоклеящаяся пленка d-c-fix выпускается в рулонах по 15 м, шириной 45; 67,5 и 90 см, а также продается отрезами длиной 2 м. Средняя цена пленки шириной 45 см - 34 рубля за 1 метр (толстые и специальные пленки стоят дороже).

Вам понадобится

- Ножницы
- Карандаш

- Мягкая тряпка
- Нож для бумаги

осмотрите свой холодильник - скорее всего, его нужно помыть, снять различные наклейки, записки и тому подобное. Чтобы оклейка была более качественной, необходимо снять ручку с внешней стороны дверцы и все части с внутренней. Для этого отогните резиновый уплотнитель и выкрутите шурупы.

Сделайте обмеры по вертикали и горизонтали и рассчитайте нужное количество материала. Для стандартного холодильника лучше использовать пленку шириной 67,5 см.

Благодаря сантиметровой сетке на бумажной основе можно достаточно точно отмерить и отрезать кусок необходимой длины.

Осторожно отделите бумажную основу в верхней части отрезанной пленки.

Приклейте пленку на дверцу с небольшим припуском по вертика-

ли, разглаживая ее мягкой тряпкой.

Аккуратно заправьте припуск под резиновый уплотнитель. Для оклейки угла чуть надрежьте пленку и загните.

Таким же образом оклейте всю поверхность холодильника (боковые и верхнюю части), постепенно отделяя бумажную основу.

Поставьте на место все снятые части. Ручку холодильника можно декорировать пленкой основного цвета или контрастного.

Это важно

- Перед тем как оклеить шероховатую поверхность, советуем ее заглаживать шпательной массой.

- Окончательно пленка приклеивается только через 24 часа, поэтому у вас будет возможность исправить ошибки, допущенные во время работы.

- Образовавшиеся пузырьки можно проткнуть иголкой, чтобы выпустить воздух.

Eva.ru.

РУЧНАЯ РАБОТА

ВОЛШЕБНЫЕ ДЕРЕВЬЯ

Из апельсинов, мандаринов, засушенных цветов розы, бессмертника... Технологии просты, затраты небольшие, а ваш интерьер обновится модной деталью.

В искусстве зачастую идея возникает от стечения обстоятельств, маленькая неприятность оборачивается счастливой неожиданностью. В фирме «Бизнес-нюанс» разорвался пакет с пот-порри - сухой ароматической смесью.

Именно с этого происшествия началось, может быть, рождение нового направления цветочного дизайна: кто-то стал собирать и сортировать рассыпанные сухие лепестки. Листочки по цветам и по формам. Композиция не композиция, букет не букет, а из горшка вдруг потянулся вверх маленький кипарис с пахучими листочками. Первая простенькая работа показалась необычной, какой-то оригинальной.

Теперь посмотрим на горшок - если он красив сам по себе, оставим как есть, а если нет, оклеим его тканью, бумагой, шнуром или покрасим.

Ствол коряги можно оживить зелеными листьями - сухими или искусственными. Кстати, искусственные цветы, листья, веточки стали очень красивыми и натуральными, а ухаживать за ними легче, чем за сухими - они не ломаются и легко моются. А если листьев нет, пофантазируйте с лентами, тесьмой, тканью.

Теперь приступаем к вершине композиции - оформлению букетной основы. Придется распотрошить три-четыре пакетика саше (или взять горсть искусственных листьев и цветов) и потратить несколько часов на кропотливую работу. Разделите листочки по цветам и подумайте над рисунком - его можно нарисовать на губке карандашом, а можно наклеивать материал в произвольном порядке.

Вечно красивое дерево готово. А чтобы оно вам не наскучило, воткните в губку длинные зубочистки или шпажки для канапе и насадите на деревянные иголки мандарины. Теперь с волшебного дерева можно собирать урожай. А когда мандарины кончатся, на нем вырастут золотистые яблоки или головки сухоцветов, искусственные цветы, и дерево будет плодоносить круглый год.

Эльвира УГОДИНА.

А ЕЩЕ Я
ВЫШИВАТЬ УМЕЮ

Листочки
вышивки
немаются
ткань

подозреваю
что подобные
раритеты
можно сделать
действительно
зрелищно

А ЕЩЕ Я
ВЫШИВАТЬ УМЕЮ

Вышивка может сделать оригинальной любую вещь - шторы, полотенца, диванные подушки, галстуки и рубашки, причем не требует выдающегося таланта и длительного овладения сложной техникой. Достаточно научиться делать несколько основных швов, и через некоторое время вы будете иметь целую коллекцию уникальных вещей.

Кроме желания и терпения, для вышивки вам понадобятся пяльца (для начинающих лучше купить пластмассовые с винтом, диаметром 20-25 см), нитки мулине, однотонная ткань и вышивальные иглы.

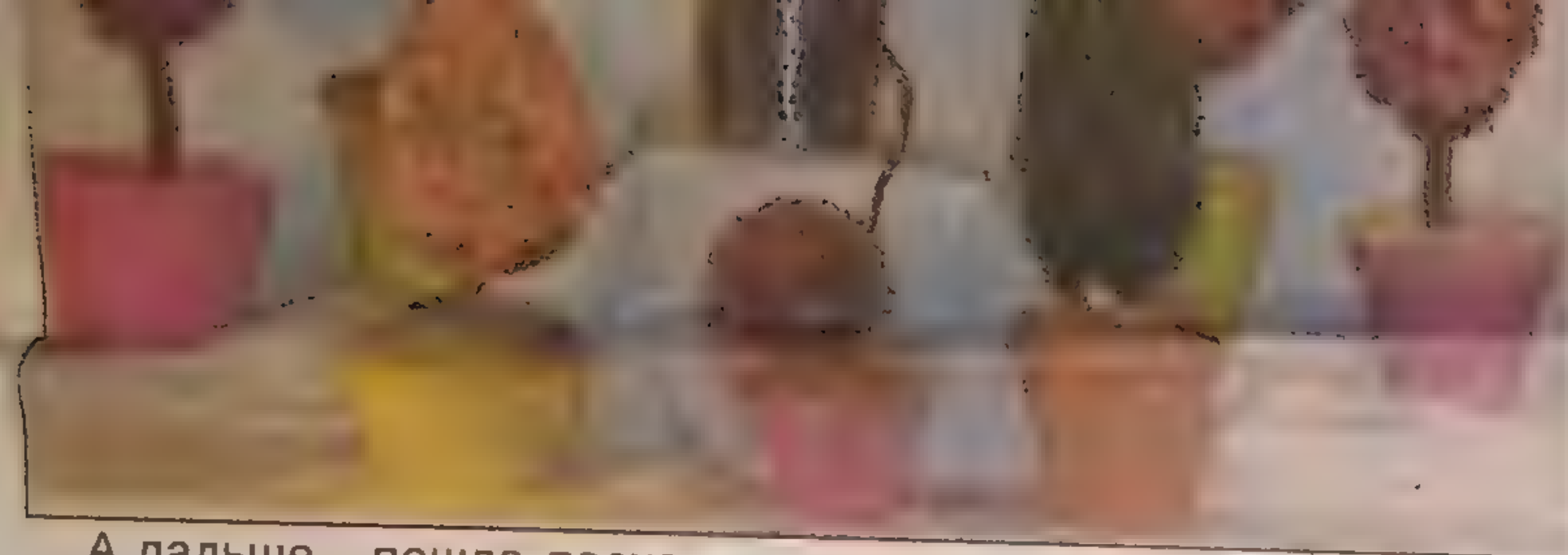
Вышивка
может
сделать
оригинальной
любую вещь

Мексика крестиком

Начнем с классического крестика. Предлагаем простой ор-

хощетов, искусственные цветы, и дерево будет плодоносить круглый год.

Эльвира УГОДИНА.



А дальше - пошло-поехало... Флористы «Бизнес-нюанса», соорудив первые цветные деревья, уже не могли остановиться и продолжали создавать прелестные композиции из лепестков, цветов, семян тропических растений.

...Различные материалы, из которых склеена та или другая скульптура, должны дополнять, обогащать друг друга, а не противоречить, не контрастировать одно другому.

Из горшков растут вечные композиции: поливать и протирать листья не надо. Работать можно не только с сухими компонентами, но и со срезанными и искусственными цветами и фруктами.

Вас вдохновила идея? Создайте свое волшебное дерево - это не сложно.

Купите для работы флористическую губку и строительный герметик, а все остальное делается из того, что под рукой.

Берем цветочный горшок, вазу, банку из-под краски, ставим в него

кусочек сухой ветки, корягу или старый ве-ник и заполняем емкость герметиком на две трети. Имейте в виду, что разобрать такую конструкцию на исходные детали будет нельзя, герметик склеит все навечно. Поэтому любимую вазу лучше не трогать.

Губку насаживаем на корягу сверху - и все, основа для композиции готова.

Герметик - материал легкий, и, чтобы ваше дерево не упало, положите в горшок небольшие камни, осколки керамики, железные болты. Между ними можно вклеить сухую траву, насыпать стекляруса, бусин.



СТОЛИК С «ВЕНТИЛЯЦИЕЙ»

Вам потребуется:

старый кухонный столик; желтый акриловый лак; частая сетка «от мух»; плоские деревянные планки; маленькие гвоздики; шлифовальная бумага; лобзик; ножницы для резки жести или универсальные; валик, кисточка.

Описание работы

Чтобы новая краска лучше держалась, тщательно обработать столик шлифовальной бумагой. Нарисуйте на бумаге контуры выбранного вами мотива: лимон, цветок, геометрическую фигуру в необходимых размерах. Контуры мотива перевести на дверцу столика и выпилить. Для этого поставить столик на заднюю стенку, а дверцу закрыть. Края сделанных прорезей обработать стенку, а дверцу закрыть. Покрасить столик в желтый цвет. Каждый раз захватывать небольшое количество краски и наносить ее в два слоя. Для больших ровных участков использовать валик, для краев и углов - кисточку. Дать краске подсохнуть. Нарезать сетку на кусочки чуть больше, чем прорези-лимоны. Прибить гвоздиками с обратной стороны прорезей. По краям сетки прибить плоские планки.

Прорези с обратной стороны закрывают частой сеткой.



Мексика крестиком

Начнем с классического крестика. Предлагаем простой орнамент в мексиканском стиле для кухонного комплекта. Количество предметов комплекта целиком зависит от вас - можно сделать шторы и скатерть, полотенца, салфетки или картинку над столом. Элементы орнамента делают более крупно для скатерти и мельче - для салфеток; можно разместить вышивку по краю, в центре изделия, сделать окантовку из орнамента. Эту вышивку лучше выполнить на ткани зеленого цвета или теплых солнечных тонов.

Цвета ниток - желтый, оранжевый, красный, зеленый и черный.

По всем правилам

Перед тем как приступить к изготовлению вещи, которая будет радовать

вас и ваших гостей, потренируйтесь на куске ткани такого же качества, из какой будет ваш комплект.

Нить мулине состоит из разного количества тонких нитей (обычно пять-шесть). Для более мелкой вышивки лучше составить нить из 3 тонких, для крупной брать полную нить. Толщина вышивальной иглы должна соответствовать толщине нити или быть чуть меньше, иначе в ткани останутся «дырки». Натяжку ткани на пальцах важно сделать правильно - ткань не должна провисать или быть слишком натянутой, чтобы не деформировалась вышивка.

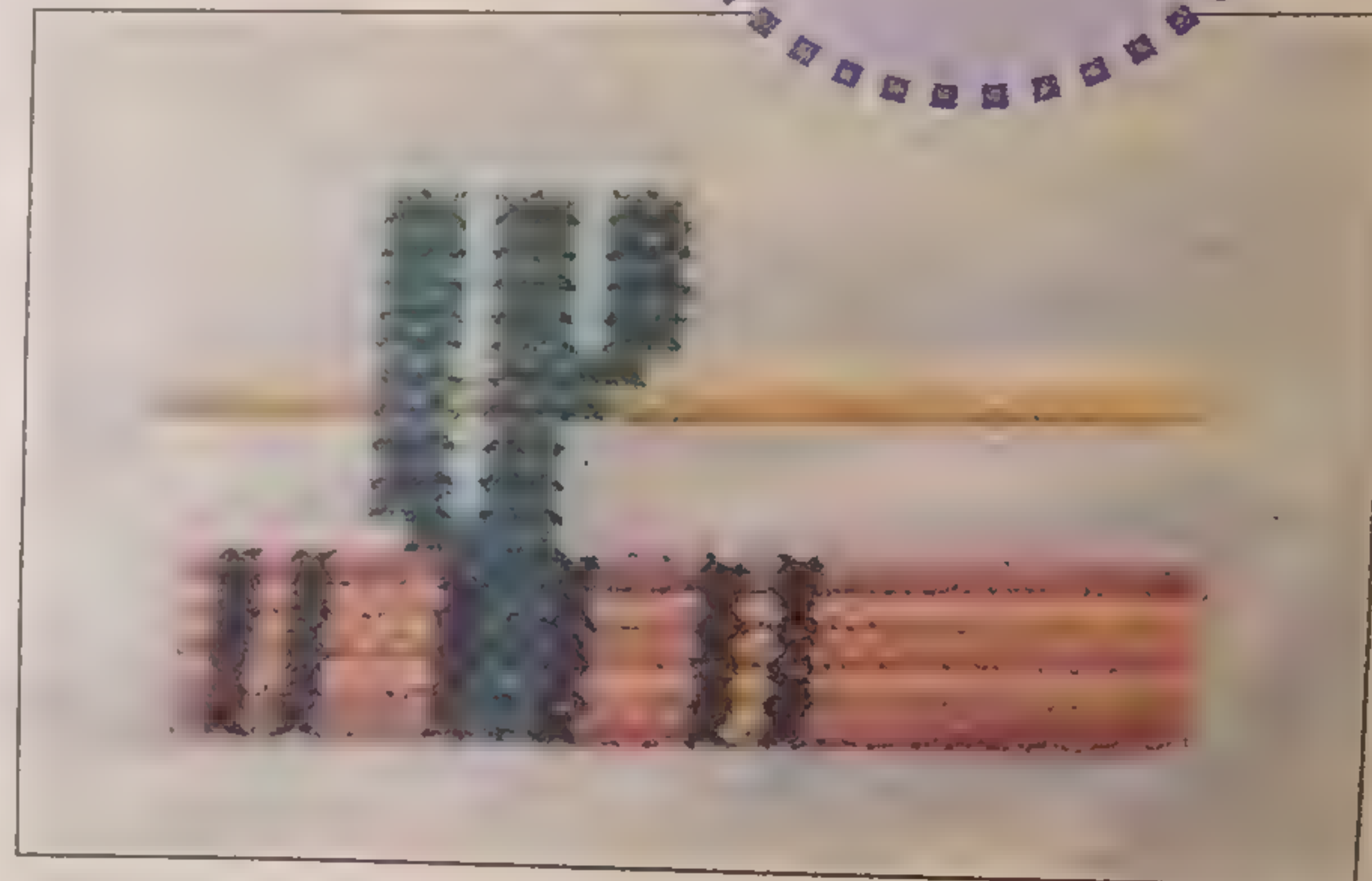
Научились - будем шить

Закрепляем нить узелком на ткани и начинаем вести шов сверху вниз (1-й рисунок), а затем вверх (2-й рис.). Крестик лучше делать не по канве, а по структуре ткани, и шов необязательно выверять до полу-миллиметра - это же авторская вещь. Теперь вынимаем вышивку из пялец, проглаживаем с обратной стороны и смотрим, что получилось. Если шов ровный и стыкуется «крестик в крестик», можно приступить к основной работе. А через некоторое время можно звать гостей и на вопрос «откуда?» небрежно ответить: «Ручная работа».

Эльвира
УГОДИНА.

лине, однотонная ткань и ва-
льные иглы.

Вышивка
может
сделать
оригинальной
любую вещь -
шторы, полотенца,
диванные подушки,
галстуки и рубашки,
причем не требует
выдающегося
таланта и
длительного
овладения
сложной
техникой.



Сиамские (SIA) кошки - воплощение домашности и привязанности к человеку. Никакой агрессивности - только общительность и ласка!

ЗА ЧТО ЛЮБЯТ СИАМСКИХ КОШЕК?



рики с громким стуком в дверь обеспечены, но потом (если ей не удастся открыть дверь) она все же успокоится до звонка будильника. Вы не проспите, т.к. концерт за дверью поднимет вас обязательно.

Кошка очень умная - умеет открывать почти все закрытое, даже на шпингалет, и любопытная - залезает во все открытое и в то, что сумела открыть, и запоминает, где что находится (таскает ватки из косметички, носки-чулки из комода, драгоценности-побрякушки; что странно - не реагирует на елку с иг-

Главное для нее - хозяин. Она не будет есть (даже очень голодная), если хозяин уйдет с кухни, а побежит за ним.

Кошка в своей потребности к общению даже слишком навязчива, иногда приходится терпеть. Она скукает без вас, постоянно встречает вас у дверей, приветствует своим отнюдь не нежным голоском и непрерывным мурлыканьем, вьется у ног и при любой возможности лезет на руки и даже прыгает с пола на вас в объятия.

Она очень общительна и разбегается. Может закатить истерику, если вы от нее закрылись. Если она дорвалась все же до вас - села на руки или забралась в постель - ваша участь быть поцарапанной (до крови).

рушками). Не боится людей - лезет на руки с целью изучения всем гостям. Но при этом пугается автомобилей, пылесосов и воды.

Главное для нее хозяин. Она не будет есть (даже очень голодная), если хозяин уйдет с кухни, а побежит за ним. Приступит к еде, когда хозяин сам придет на кухню. Хозяин может делать с ней все что угодно, даже наказывать - никогда не укусит, не оцарапает (может только при игре несильно). Но остальных может и куснуть, но только если очень-очень сильно ее достать.

РЯДОМ С НАМИ

Они декораторы и врачи

Лилия напоит чистым воздухом, алоэ защитит, герань выслушает.

Чтобы блокировать негативное воздействие выступающих углов комнаты и мебели, хорошо подойдут комнатные «существа», имеющие зеленую «шапку». Папоротник еще и магический цветок. Если на него не смотреть - расти не будет. Этот эгоист знает себе цену. Он красив только там, где красота встречается повсеместно и весьма естественно проявляется.

Лучший вариант драпировки выступов - подвешенный горшочек с плющевидной растительной формой. Плющ служит не только защитным экраном, но обладает сильным экстрасенсорным влиянием. Темные листья забирают энергетику негативных слов, не давая им надолго «повиснуть» в комнате. Светлые, напротив, излучают вибрации в помощь ослабленным людям. В старину от воспаления слизистой глаз брали несколько листьев плюща. Настаивали сутки в холодной воде, а затем этим раствором промывали больные глаза.

Домашняя лилия (амариллис, гиппеаструм) - царица климата вашей квартиры. Синтетические ткани, пластмасса, заменители дерева выделяют вещества, которыми мы дышим. Все это активно взаимодействует с воздухом, заполняя его аллергенами, вредными для человека. Лилии такая атмосфера на радость. Охотно поглощая аллергены, она активно выпускает из себя кислород. Воздух очищается так заметно, что меняется даже его вкус. Считается, что красавица не желает цвести в доме, где много пространства и чистоты. Однако лилия может «влюбиться». Для этого человека она готова цвести постоянно, а иногда и два раза в год.

Кстати, насчет несвоевременного цветения. Наши пытливые предки внимательно отслеживали непонятные явления из жизни растений. Если цветок, который обычно цветет летом, расцветал вдруг зимой - это предвещало большие перемены в жизни жильцов. Следует обратить внимание, в чьей комнате это произошло, и насколько активно было цветение. Отсюда делаются выводы. Чем заметнее пройдет это явление, тем ярче проиграется событие.

Мир перенасыщается электрони-



Фикус мелколистный, стоя на кухонном подоконнике, будет решать ваши денежные проблемы.

чение и также раскрепощает стесливые натуры, настраивает партнеров на взаимопонимание.

Считается добрым и мягким

ЭТО НЕ ПРОСТО ЦВЕТОК В ГОРШКЕ



Лилия напоит чистым воздухом, алоэ защитит, герань выслушает...

руки и даже прыгает с пола прямо вам в объятья.

Она очень общительна и разговорчива. Может закатить истерику под дверью ванной или туалета, если вы от нее закрылись. Если она дорвалась все же до вас - села на руки или забралась в постель - ваша участь быть облизанным полностью (по ощущениям похоже на массаж жесткой мочалкой) под громкое мурчание, которое мешает заснуть и после процедуры облизывания, потому что эта красавица улеглась у вас на груди, шее или сразу на голове.

Если ее оставлять на время сна за дверью - полчаса исте-

не будет есть (даже очень голодная), если хозяин уйдет с кухни, а побежит за ним. Приступит к еде, когда хозяин сам придет на кухню. Хозяин может делать с ней все что угодно, даже наказывать - никогда не укусит, не оцарапает (может только при игре несильно). Но остальных может и куснуть, но только если очень-очень-очень сильно ее достать.

На прогулках по улице ведет себя, как собака, - бежит рядом или впереди хозяина на поводке, иногда тормозя для обнюхивания чего-либо (разве что лапу не подымает беспрестанно). Все окружающие пялятся на это чудо, и вы преисполнены гордости за своего питомца.

ЧЕМ КОРМИТЬ КОТЕНКА

С какого возраста можно давать котенку твердую пищу и какую? После кастрации котам нельзя давать рыбу, а что еще?

Наталья АНДРЕЕВА.

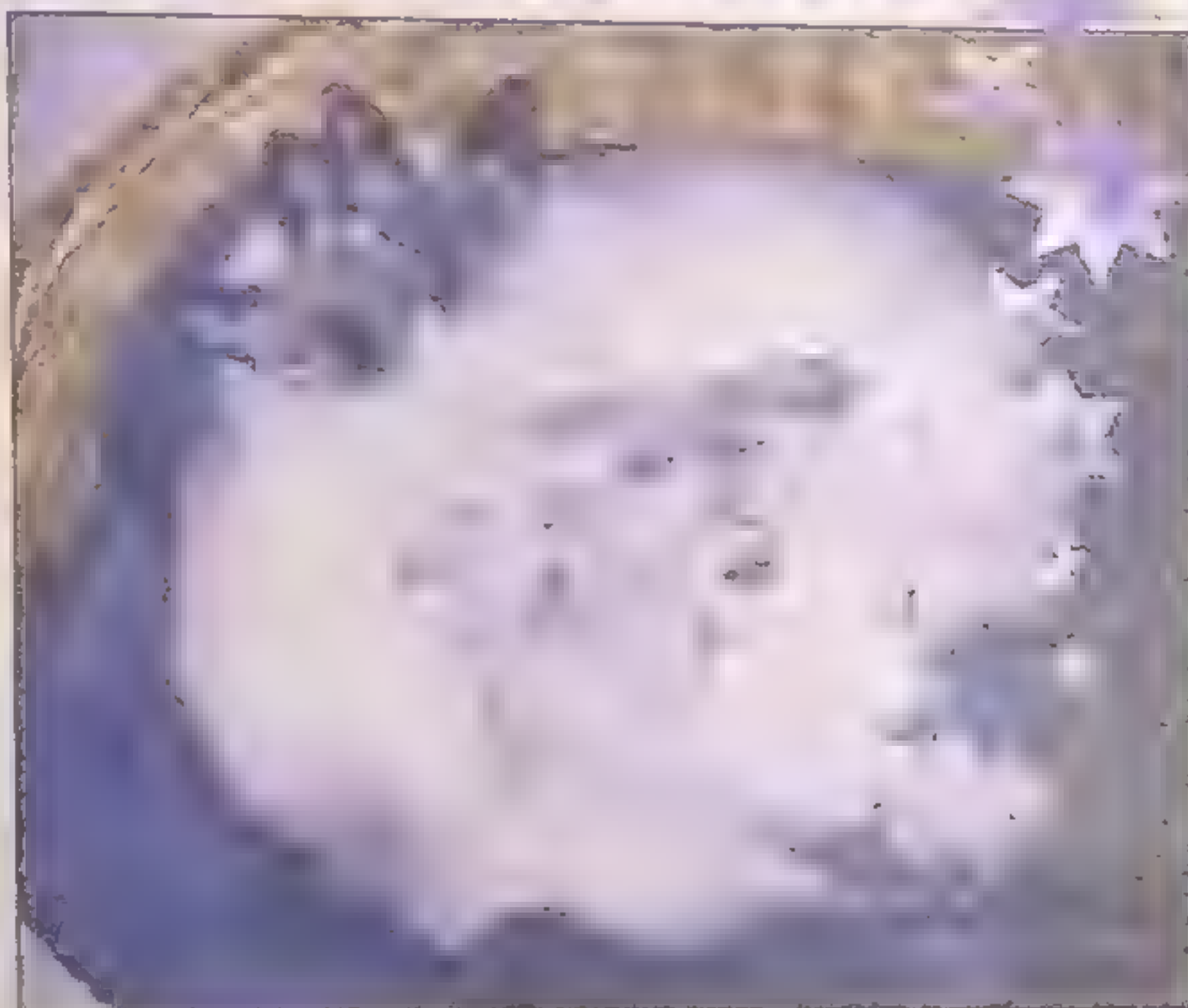
Чтобы облегчить кошке труды по выкармливанию, особенно если котят много, можно на 3-4-й неделе начать прикармливать малышей. Если у вас нет проблем с деньгами - можно купить в магазине, где продаются товары и корма для животных, «Заменитель кошачьего молока». Из него легко пригото-

вить полноценную прикормку. Но чаще всего, конечно, для подкормки котят используют обычное коровье молоко в виде негустых молочных каш (манка, дробленый рис). Потом к каше можно начинать добавлять провернутое свежее мясо. Желудок котят довольно рано начинает воспринимать твердую пищу, ведь ко-

тята свободных кошек уже на 4-6-й неделе едят мышей и других мелких зверьков, которых им приносит мать. Когда котят исполняется 8 недель, их принято отнимать от матери. Их кормят 5-6 раз в день, в меню должны входить мясо, рыба, растительные и молочные продукты. В продаже также есть готовые корма для котят этого возраста.

Что касается рыбы, то преобладание ее в рационе не только нежелательно, но даже опасно для здоровья кошек и котят.

Tenerife.ru.



ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

Главный редактор
С.А. ИУДИНА

Телефон 32-78-16

Газета
зарегистрирована
Министерством РФ
по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых
информаций
27.04.2001 г.
Регистрационное
свидетельство ПИ №77-7929

Рекламное агентство:
телефоны 34-88-20, факс 34-88-22
Служба распространения
и доставки
телефоны: (8312)34-82-57,
34-91-16.
Распространение в Республике
Беларусь - ИООО «Арго-НН»
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского,
16, офис 408. Тел/факс 227-74-10

Учредитель -
ЗАО «Издательство
«Газетный мир»
Адрес: 603126, Нижний
Новгород, ул. Родионова, 192,
корпус 1.
Телефон 32-78-14
Генеральный директор
А.А. Заботин:

Набор и верстка ЗАО «Редакционный
центр «Газетный мир»
Подписано в печать 18.02.2003 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 103671 Заказ №3604
Цена договорная

Типография ЗАО «ОГФН» 603000
Н.Новгород, ул. Литвинова, 3



Поставьте монстеру в спальню - и она защитит ваш сон.

Друзья и хранители

От скуки и сонливости спасут цветы с круглыми, мясистыми, крупными листьями (сансевиерия, суккуленты, фикус Бенджамина, лилии и подобные). Они не требуют большого ухода, а польза от них существенная. Алоэ, к примеру, защитит вас от несчастных случаев. Однако это растение не любит гостей. Стоит как страж, пустит самых проверенных. Если вы нуждаетесь в покое - этот «охранник» для вас. Однако хозяевам, желающим чаще видеть у себя застоля и праздники, следует отдать цветок старшему поколению.

Суккуленты и кактусы, как неудивительно, желанны в спальне. Они помогают тем, кто нуждается в спокойном сне и полноценном отдыхе. Но являются помехой для сексуальной активности. Порыв страсти они способны поубавить, а сладкий сон навевать.

Они психотерапевты и колдуны

Проросшая косточка авокадо, напротив, даст не только зелень, но и принесет в дом любовь. Это растение усиливает сексуальное влече-

ВТОРОШКЕ

Лилия напоит чистым воздухом, алоэ защитит, герань выслушает...

кой. Для нейтрализации излучений необязательно устанавливать поблизости кактусы. В контакт с электромагнитными колебаниями способен войти любой цветочек в горшочке. Лишь бы он спокойно переносил затемненные участки квартиры, где обычно обитают компьютеры и телевизоры. А с кактусами не переусердствуйте. В большом количестве, своими шипами, они будут разбивать отлаженную атмосферу дома, внося дисбаланс. Однако они с успехом сохранят дом от взломщиков и грабителей. Те с нежеланием подойдут к порогу вашей квартиры, а то и повернут к соседям.

человеком тот, кто разводит на подоконнике фиалку узамбарскую. В момент цветения она обладает настолько магической силой воздействия на человека, что непременно хозяин начинает постигать духовные истины, искать минуты покоя и даже ходить в церковь. Соберете коллекцию роскошных цветущих корзинок, и вы почувствуете в себе уверенность и ощущение защиты.

Всеми любимая герань - волшебный цветок. Особое влияние оказывает на женщин «бальзаковского» возраста. Эта «простушка» способна открывать дыхание чувственности, окрылять, вносить элемент мечтательности и поднимать над суетой жизни. Кстати, герань способна выслушать человека. Такому «другу» можно выговориться. Ее энергетика устраняет механизмы саморазрушения: комплекс неполноценности и зависимости от чужого мнения. Дарует силы после неприятного общения или потери.

Цикламен, маранту и монстеру непременно надо ставить в комнату, где вы спите. Они защитят ваш сон от влияния непогоды.

Мы не затронули материальную сферу. Существует категория цветов, которые способны решать именно такие задачи. К примеру, фикус мелколистный. В его компетенции настроить дом на благополучие и удачу. Если он растет в спальне - обеспечит спокойный сон; если в кухне - защитит от бедности.

Алена МАЛЫГИНА.
© «Практичная хозяйка».

Следующий номер выходит 7 марта.

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

№26 (76) 2003 г.

Помыла бы
ПОЛ,
да Луна
не велит

Каждому
делу —
свое время

Спальня
для
счастливчиков

ПРОСНИСЬ
И ПОЙ!

10

3
Вот
компания
какая!

Чем
кормит
Близнецов
и поить
Стрельцов



РЕЦЕПТЫ

Особенно
Ярко

Инструкция
по применению
СЭКОНД-ХЭНД
ТНЭХ-ТНОЖЕС

РЕЦЕПТ ЗАПАХА СЧАСТЬЯ

Проверьте его
в Новогоднюю ночь

Изменила удача? Иди
в парикмахерскую!

Неужели там можно поменять судьбу?

Чем
кормить
Близнецов
и поить
Стрельцов

ИГРЫ
продавцов
споккупателями

Кому выгодны
дисконтные
карты, скидки,
бонусы?..

5

САМА СЕБЕ ДИЗАЙНЕР

Нарисуй лицо и полюбуйся на результат

С НАСТУПАЮЩИМ!

ХОЗЯИНА ДОМА

РЕЦЕПТ ЗАПАХА СЧАСТЬЯ

Принюхайтесь, чем пахнет у вас в квартире? Не напрягайтесь, точно выразить словами это практически невозможно. Запах нашего дома - часть нас самих, мы живем в мягком облаке собственной обонятельной ауры.

Секс пахнет водорослями и солеными устрицами

Одиночество пахнет холодно. Нюхая ауру такого дома с завязанными глазами, кажется, что находишься в звенящем тишиной бункере с пустыми, по-казенному окрашенными стенами.

В веселых шумных домах пахнет всем, чем только можно: яичницей, духами, мылом, красками, кофе и обязательно чем-то бодрящим душу и тело - то морозцем, то морским прибоем, то сладкими пирогами.

А вот дом, где ничем не пахнет. Полная безликость. Заброшенность (в смысле запахов). И точно, хозяин вечно мотается по командировкам, а хозяйка тоже времени зря не теряет.

Хотите верьте, хотите нет, в запахе квартир, где часто ссорятся, можно различить холодный оттенок металла или серы.

Запахами можно управлять

Запах нашего дома работает на нас или против нас без слов, как пси-

ток свежего лапника. Ведь недаром хвойные ванны - проверенное веками средство «от нервов». Хвойный аромат расслабляет, очищает, вызывает цепочку ностальгически сладостных ассоциаций.

Если хвойный запах вам уже удался, надо придать новогоднему букету некоторую загадочность, таинственность, ощущение ожидания чуда. Именно такой эффект дают восточные благовония. Но чуть-чуть, чтобы не забить хвою (не больше одной трети палочки). Курильщики могут использовать дорогую сигарету («Давидовф», например). Но имейте в виду, не больше трех первых затяжек: дым даже очень хороших сигарет может разрушить любой обонятельный букет.

Теперь небольшой всплеск чувственности. За нее будет отвечать грейпфрут. Порежьте его дольками вместе с кожурой. Его эфирные испарения придадут новогоднему букету изысканную экзальтированность.

Полученный запах надо отшлифовать, сделать неоднозначным, многогранным, как алмаз. Для этого внесите в него немного кулинарии: ни один запах не дает столько домашнего уюта, как сладкая ваниль (если вы не печете пирогов, просто разогрейте на маленьком огне сдобную булочку).

Обязательный компонент новогоднего букета - запах салата «Оливье». Приготовьте его и выставьте на стол раньше всех остальных блюд. Последний штрих должен быть естественным сюрпризом. Пусть это будут духи хозяйки дома. Но немного, пусть будут еле слышны, чтобы не загубить собранный вами букет.

Теперь, когда икебана составлена, на пару минут широко распах-

хологическое оружие, воздействуя на подсознание вошедшего в него. Именно он может заставить челове-

НОВЫЙ ГОД ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Существует несколько простых правил, как провести новогоднюю ночь, чтобы следующий год стал действительно счастливым.

Инструкция по правильному проведению праздника

Соблюдайте на обязательном соблюдении новогодних традиций и примет. Счастье в Новый год зависит не от этого. Если не можете без них - выполняйте. Следование которым будет наиболее приятно.

раскрепоститься, отойти от привычных устоев своего сексуального общения, ощутить себя немножко другими, может быть, даже незнакомыми. Прекрасный способ избавиться от рутины в ваших интимных отношениях!

Дайте детям свободу!

Если ваши подростки отпрыски бунтуют и не хотят праздновать Новый год за семейным столом -

Запах есть у любви и одиночества

Принюхайтесь, чем пахнет у вас в квартире? Не напрягайтесь, точно выразить словами это практически невозможно. Запах нашего дома - часть нас самих, мы живем в мягком облаке собственной обонятельной ауры, унюхать которую может только посторонний нос. А вот чужие квартиры для нас всегда чем-нибудь да пахнут.

Психологи давно заметили, ничто не вызывает такого богатого и бурного потока ассоциаций, как запахи. Несколько добровольцев приняли участие в очень интересном психологическом эксперименте. Их водили по квартирам с завязанными глазами. Задача была простой - нюхать и делиться с экспериментатором своими предположениями о

нашему проведению праздника

Не настаивайте на обязательном соблюдении новогодних традиций и примет. Счастье в новом году зависит не от этого. А если не можете без них - выберите те, следование которым вам наиболее приятно.

Не программируйте себя на несчастья в будущем году, даже если вы поссорились с предметом своей любви. Не вымаливайте прощения: лучше настройтесь помириться в будущем году. Ведь после размолвки у вас есть возможность сблизиться, а это всегда приятно. А может быть, вы трезво все взвесите и решите, что новогодняя ночь (да и весь последующий год) без этого человека - не так уж и плохо?

Не стоит расценивать новогодний праздник как время осуществления любых ваших прихотей: конечно, это ваше право, но учтите, что после этой волшебной ночи вы весь следующий год можете провести либо в процессе развода, либо в вендиспансере, либо в местах не столь отдаленных.

Если вы в Новый год одиноки - не отчаивайтесь! И не стремитесь любыми способами встретить его с кем попало. Лучше уделите в эту ночь внимание самой себе: украсьте для себя, любимой, елочку, сервируйте стол, зажгите ароматные свечи... Побудьте наедине с собой: может быть, в наступающем году у вас и не окажется такой возможности!

Скоро полночь - срочно в постель!

Супругам, которые встречают Новый год вдвоем, не стоит забывать, что сделать это можно и в постели. И не надо беспокоиться о том, в чем встретить праздник; можете надеть одну лишь смешную карнавальную маску. Маска на лице поможет вам

вычлнить уютное место для своего общения, ощутить себя немножко другими, может быть, даже незнакомыми. Прекрасный способ избавиться от рутины в ваших интимных отношениях!

Дайте детям свободу!

Если ваши подростки отпрыски бунтуют и не хотят праздновать Новый год за семейным столом - может быть, стоит отпустить их восвояси? Разумеется, при этом нужно ненавязчиво позаботиться об их безопасности. Не старайтесь отдалить взросление ваших детей: они все равно когда-то станут самостоятельными, и это им только на пользу. А вы в их отсутствие вполне можете вспомнить, что вы не только мать и отец, а еще и любящие супруги. Конечно, если вы к этому времени не забыли об этом окончательно.

Новый год набело

Ну а если вы все-таки провели Новый год не так, как мечтали, это можно исправить! Самый простой способ - встретить Новый год еще раз. Ведь кроме просто Нового есть еще и Старый Новый год, и еще неясно, какой же из них настоящий. По крайней мере лично вы можете считать настоящим тот из двух, который вам удастся больше. С Новым годом!

Подготовила Ольга
ЛАМВОЛЬ.
dd.ee

Самое главное - разрешите себе в новогоднюю ночь побыть немножко детьми. Ведь по большому счету Новый год - это праздник детства, пусть даже оно давным-давно закончилось.

богатого и бурного потока ассоциаций, как запахи. Несколько добровольцев приняли участие в очень интересном психологическом эксперименте. Их водили по квартирам с завязанными глазами. Задача была простой - нюхать и делиться с экспериментатором своими предположениями о хозяевах дома. Практически со стопроцентной точностью «нюхачи» определяли состав семьи, род занятий хозяев и образ их жизни.

Сладкий, едва уловимый запах молока, душистой карамели и жвачки выдаст присутствие в доме маленьких детей.

Всегда можно определить, где живут пожилые люди. Уютная тихая старость пахнет сухим теплым деревом с легким оттенком душицы, лаванды и камфоры. Иногда к этому букету примешивается запах валерианового корня и стерильной марли. Это означает, что здоровье у стариков пошаливает.

У одной женщины всегда пахло пирожками с кислой капустой. Пирожки были вкусные, а вот квартира казалась какой-то осенней, сырой и дождливой. И действительно, кислые запахи наполняют настроение ноябрьской тоской.

Когда в квартире живут влюбленные, да и не только влюбленные, просто где есть место любви, всегда еле различимо пахнет тополиным пухом, озоновой свежестью после летней грозы, нежными весенними цветами и только что разрезанным арбузом.

счастьем?

хологическое оружие, воздействуя на подсознание вошедшего в него. Именно он может заставить человека, пришедшего сюда однажды, остаться в нашем доме навсегда.

Но раз все так серьезно, значит, можно манипулировать людьми при помощи запаха? Конечно! Стоит только грамотно составить обонятельный букет. Можно, например, одними запахами смоделировать для своих близких ощущение праздника. А ведь на носу Новый год! Чем же он пахнет, этот самый сказочный, самый романтичный, самый веселый волшебный праздник? Вот рецепт приготовления этого обонятельного букета.

Стержнем новогоднего запаха будет хвойный аромат. Даже если вы привыкли наряжать искусственную елку, постарайтесь поставить в комнате пару ве-

ше всех остальных блюд. Последний штрих должен быть естественным сюрпризом. Пусть это будут духи хозяйки дома. Но немножко, пусть будут еле слышны, чтобы не загубить собранный вами букет.

Теперь, когда икебана составлена, на пару минут широко распахните окно. Морозный воздух должен ворваться бурным потоком, унеся с собой все лишнее и наполнив настроение присутствующих восторгом.

Теперь у вас практически не остается шансов грустить, переживать, вспоминать плохое, злиться, завидовать, раздражаться, испытывать страх, ненавидеть в эту новогоднюю ночь. Недаром этот рецепт называется запахом счастья. Будьте счастливы! С Новым годом!

ЛУЧШИЙ ИНТЕРЕС

ВОТ КОМПАНИЯ
КАКАЯ!Чем кормить Близнеца
и поить Стрельца

На носу - Новый год. Прекрасно было бы встретить его дома, однако молодежь рвется в большие и шумные компании. Французские астрологи убеждены: чем больше разных знаков зодиака соберется за праздничным столом, тем веселее окажется мероприятие. Но для этого нужно знать некоторые особенности характера каждого знака.

КОЗЕРОГ слывет превосходным знатоком во всех областях, и именно поэтому для праздничной вечеринки он не подарок. Его не назовешь приятным гостем. Он скрытен, замкнут, сомневается в себе и окружающих. Но если его подвести к разговору о мировой экономике или последних научных открытиях - это станет ярким моментом, который будут потом вспоминать все гости. Лучшими соседями Козерога за столом окажутся Телец, Дева и Рыбы - они не попытаются блеснуть на его фоне. Зато все остальные окажутся одинаково плохи, и это делает задачу размещения Козерога чрезвычайно сложной.

ВОДОЛЕЙ - оригинал до кончиков ногтей, провокатор по натуре, от которого хозяйку начнет колотить дрожь. Он вполне может вести себя как приятный собеседник, но активно участвовать в общении не захочет, если атмосфера на празднике ему понравится. В противном случае он, подобно ежу, ощетинится и отгородится своими ма-

нецов. Зато Льва и Козерога лучше разместить подальше - грубоватые шутки Овна им не по вкусу, а Дева слишком хрупка, чтобы вынести могучий акустический удар. Скорпион, окажись он рядом с Овном, долго не вынесет и уйдет, хлопнув дверью. И ни в коем случае не сажайте рядом двух Овнов, иначе застолье превратится в базар.

По достоинству оценить кулинарные изыски хозяйки и красиво сервированный стол сумеет **ТЕЛЕЦ**. Но не стоит рассчитывать на него как на человека, способного оживить вечер. Телец не может подать тему для разговора, зато улыбчив и обходителен, а это уже немало. Тельцы и Рак - прекрасные соседи за столом, демонстрирующие родство утонченных душ и объемистых желудков. Любезность сделает Тельца идеальным слушателем для Козерога, но бесконечная, пусть даже забавная, болтовня Близнецов Тельца очень быстро утомит. Не рекомендована ему близость со Львом - благородный царь зверей чересчур требователен и высокомерен, чтобы обращать внимание на столь простого гостя.

БЛИЗНЕЦ за столом хорош тем, что ему можно

норму говоруну, но лучше всего подойдет Водолей. Зато Раку, Деве и Козерогу желательно держаться от него подальше.

РАК, зачастую сам превосходный кулинар, склонен оценивать мастерство хозяйки, но, даже, если ему что-то не понравится, он никогда не скажет об этом вслух. Если остальные гости ему знакомы, то Рак бывает милым и улыбчивым собеседником, но в незнакомой компании он прячется в свой панцирь. Впрочем, в любом случае он остается чрезвычайно услужливым и непременно поможет хозяйке убрать со стола и вымыть посуду. Раки Рыбы

два

КАК ВАРЕНЬЕ ПРЕВРАТИТЬ
В ПОДАРОК

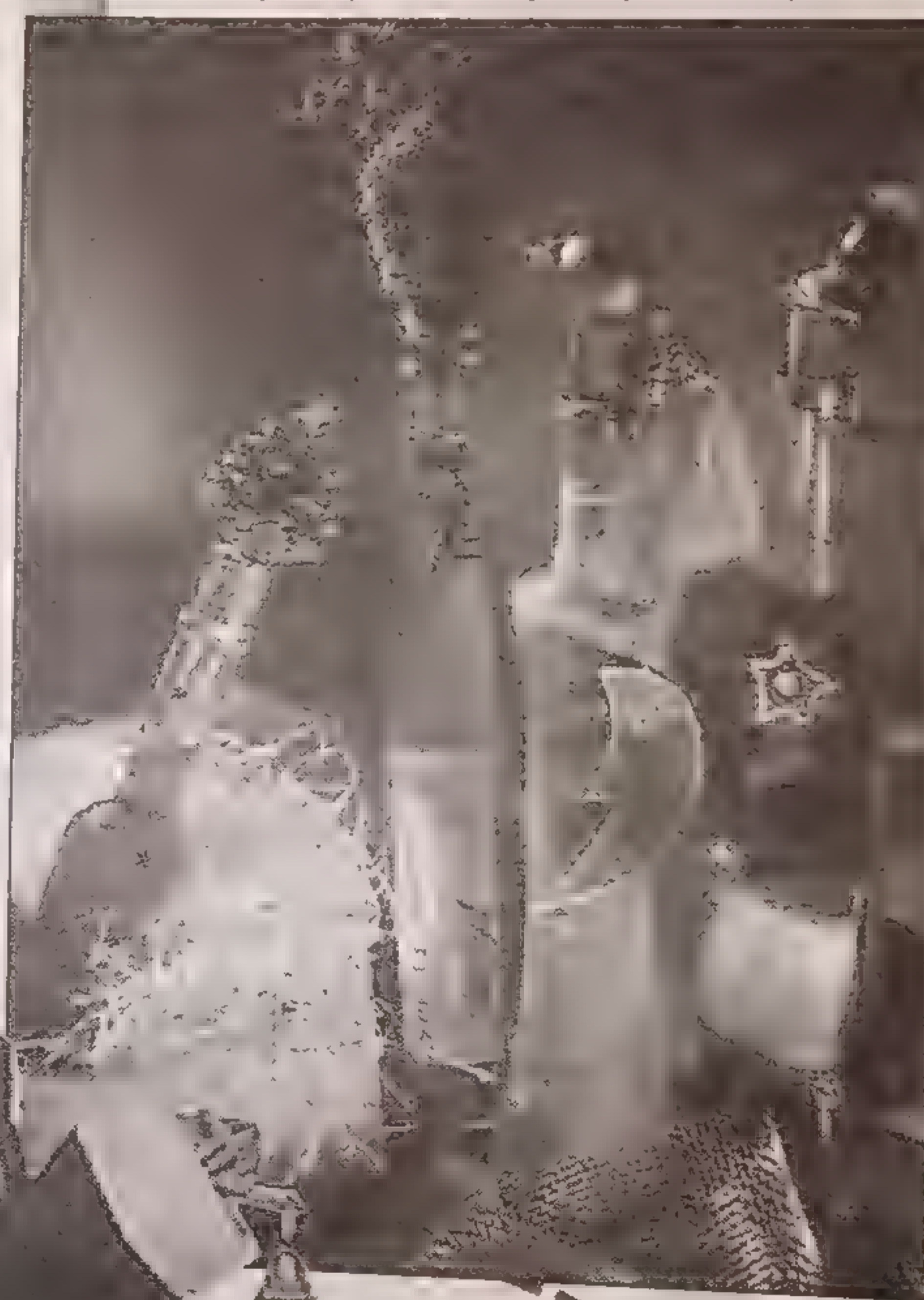
Если в гости ждете близких родственников, приготовьте для них незатейливые подарки. Подарите, например, свекрови баночку варенья, бутылочку домашнего сока, баночку соленых грибов.

Только вот завернутые в газету бутылка или банка, даже с очень ценным содержимым - это просто бутылка или банка. Чтобы они стали подарком, делайте так. Для банки с вареньем или соленьем возьмите два квадрата цветной бумаги размером 40х40 см. Это может быть красивая полиэтиленовая пленка или тонкая накрахмаленная ткань. Поставьте банку в середину квадрата и углы его поднимите вверх, туго стяните края над крышкой шнуром или проволокой. Лишнюю ткань (бумагу) обрежьте и расправьте краешки поверх крышки. Вторым лос-

кутом накройте завернутую банку сверху и обвяжите ее вокруг горлышка, под крышкой. Края лоскута поднимите вверх и еще раз перевяжите, теперь уже над крышкой банки. Расправьте края, чтобы они образовали нечто вроде пышного банта или цветка.

Упаковать бутылку еще проще. Нужна плотная цветная бумага. Вырежьте 2 или 3 прямоугольника шириной в высоту бутылки. Сложите их, сдвинув каждый следующий на полсантиметра, и закатайте в них бутылку. Обомните бумагу у основания горлышка и обвяжите двумя разными ленточками, сложенными вместе. Отогните края листов наружу - это дополнительная декоративная отделка.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



Если вам
весь день перед
Новым годом хочется
спать и нет сил сдерживать
зевоту, не огорчайтесь -
это хорошее
предзнаменование.

ступлений в его глазах - он закутается в тогу гордого молчания. Его неплохо усадить рядом с Близнецами - иногда и они умолкают, давая Льву возможность блеснуть меткой репликой. А вообще-то Рак, Весы и Стрелец с их сдержанностью и куртуазностью

только бурная политическая дискуссия, участники которой срываются на крики и взаимные выпады, способны ранить его крайне деликатную натуру. Весы и Лев - это соседство исключает возможность любого эксцесса. Напротив, Рак кажется Весам слишком «неотесанным», Скорпион сбивает с толку, а Козерог представляется слишком замкнутым.

СКОРПИОН - человек крайних мнений. В порыве вдохновения он один способен увлечь два десятка гостей, как зажигательный латиноамериканский оркестр. Но если он не в настроении или ему вдруг покажется, что им пренебрегают, тогда пиши пропало - Скорпиону нет равных в искусстве делить гостя на

это делает задачу размещения Козерога чрезвычайно сложной.

ВОДОЛЕЙ - оригинал до кончиков ногтей, провокатор по натуре, от которого хозяйке придется нервничать. Он вполне может показать себя приятным собеседником и активно участвовать в общем разговоре, если атмосфера на вечеринке ему понравится. В противном случае он, подобно ежу, ошестинится во все стороны своими маленькими иголками, способными нанести большой урон всей компании. Достаточно уверенно рядом с ним чувствуют себя Близнецы, не чуждые иронии. Лев, являющийся противоположностью Водолея, его привлекает и околдовывает. Ну, и универсальные друзья-приятели - Стрелец и Рыбы - вот наилучшие соседи. Напротив, Тельца, Рака, Деву и особенно Скорпиона с Козерогом лучше отсадить подальше.

Гость, рожденный под знаком **РЫБЫ**, - превосходный исполнитель вторых ролей, этакий бонвиван, в меру сдержанный, в меру забавный, отчасти даже экстравагантный. Конечно, и он может быть не в духе, но знак качества стоит на нем недаром - он остается неизменно приятным и услужливым во всех ситуациях. В случае каких-либо столкновений или чрезмерно бурных дискуссий Рыбы помогут снизить накал страстей и освежить чересчур накаленную атмосферу. Легко и беспроblemно Рыбы уживутся с любым гостем, но ведь так и должно быть: джокера можно подставить в любую комбинацию, и везде оно окажется кстати. Очень практично.

ОВЕН - это большой любитель выпить и закусить, хохотун, всегда имеющий про запас парочку-другую забавных историй, по преимуществу непристойных; короче говоря - душа общества, этакий массовик-затейник, абсолютно необходимый в любой компании. За столом ему необходимо отвести стратегически важное место. Хорошей поддержкой окажется для Овна рожденный под знаком Близ-

неца за столом хорошим, что ему можно



спать и нет сил сдерживать зевоту, не огорчайтесь - это хорошее предзнаменование.

ступлений в его глазах - он закушается в тогу гордого молчания. Его неплохо усадить рядом с Близнецами - иногда они умолкают, давая Льву возможность блеснуть меткой репликой. А вообще-то Рак, Весы и Стрелец с их сдержанностью и куртуазностью - это именно то соседство, к которому стремится Лев.

Серьезность и умеренность - основные качества **ДЕВЫ**, благодаря которым она вполне способна заявиться на вечеринку со своими низкокалорийными йогуртами и склянкой лечебного травяного настоя. Но этакое значит, что Деву

ПЛАТЬЕ ДЛЯ ГЛАВНОЙ ГОСТЬИ

Фантазия, вкус и чувство меры помогут нарядить новогоднюю красавицу лучше, чем самые навороченные наборы гирлянд и елочных игрушек. Не гонитесь за их количеством: скомпонованные группами по 3-5 штук всего в нескольких местах игрушки смотрятся эффективнее, а одетые одной лишь хвоей ветки с минимальным украшением и одной небольшой, мигающей гирляндой, тоже очень хороши.

Лучше, когда серебряный «дождь» струится не по всем веткам, а ниспадает параллельными неширокими потоками.

Игрушки легко развесить с помощью канцелярских скрепок. Для этого их следует разогнуть, получив два крючка. Большой зацепите за ветку, а на маленький повесьте игрушку. Если же времени достаточно, развешивайте украшения на длинных толстых разноцветных нитях или тонких ленточках, завязывая их бантиком.

Для кого-то сюрпризом может оказаться живой цветок. Он висит на елке в причудливо раскрашенной пробирке, наполненной питательным раствором, напоминая о чем-то приятном и дорогом, или намекая на особые чувства.

А чтобы раствор не выливался, стебель пропускается сквозь отверстие в пробке.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

предложить любое угощение. Икра или селедка - для него без разницы, ест он плохо. А все потому, что рта не закрывает - болтун первостатейный. Он способен разговаривать на любую тему, вдобавок не лишен чувства юмора, может быть язвительным, но не злым: в общем, еще один опорный пункт, который следует учитывать при составлении диспозиции праздничного стола. Неплохим соседом для него может оказаться Лев, который в приступе благодушия способен снисходительно отнестись к забав-

сердца, бьющиеся в унисон над заливной осетриной и молодым петушком в белом вине. Невыразительность Рака окажется по душе Льву, а Скорпион, найдя в лице Рака внимательного слушателя, придет в прекрасное расположение духа. А вот Близнецы, Весы и Водолей для Рака неподходящие соседи.

Изысканные блюда, роскошно сервированный стол неизменно приводят **ЛЬВА** в хорошее расположение духа. Если прочие гости ему нравятся, если разговор ему интересен, Лев способен завладеть всеобщим вниманием и показать себя блистательным, красноречивым и обаятельным собеседником. Но если другие покажутся ему скучными или вульгарными - а это тягчайшее из пре-

следует отнести к категории вечно брюзжащих «синих чулок».

Наделенная интуицией и внимательная к другим, Дева лучше и быстрее остальных поймет, что кто-то из гостей нуждается в сочувствии и поддержке, и, передавая тарелку с салатом, мягко пожмет страдальцу руку. С этой точки зрения лучшие ее соседи за столом - закомплексованные, терзаемые душевными муками Скорпион и Козерог.

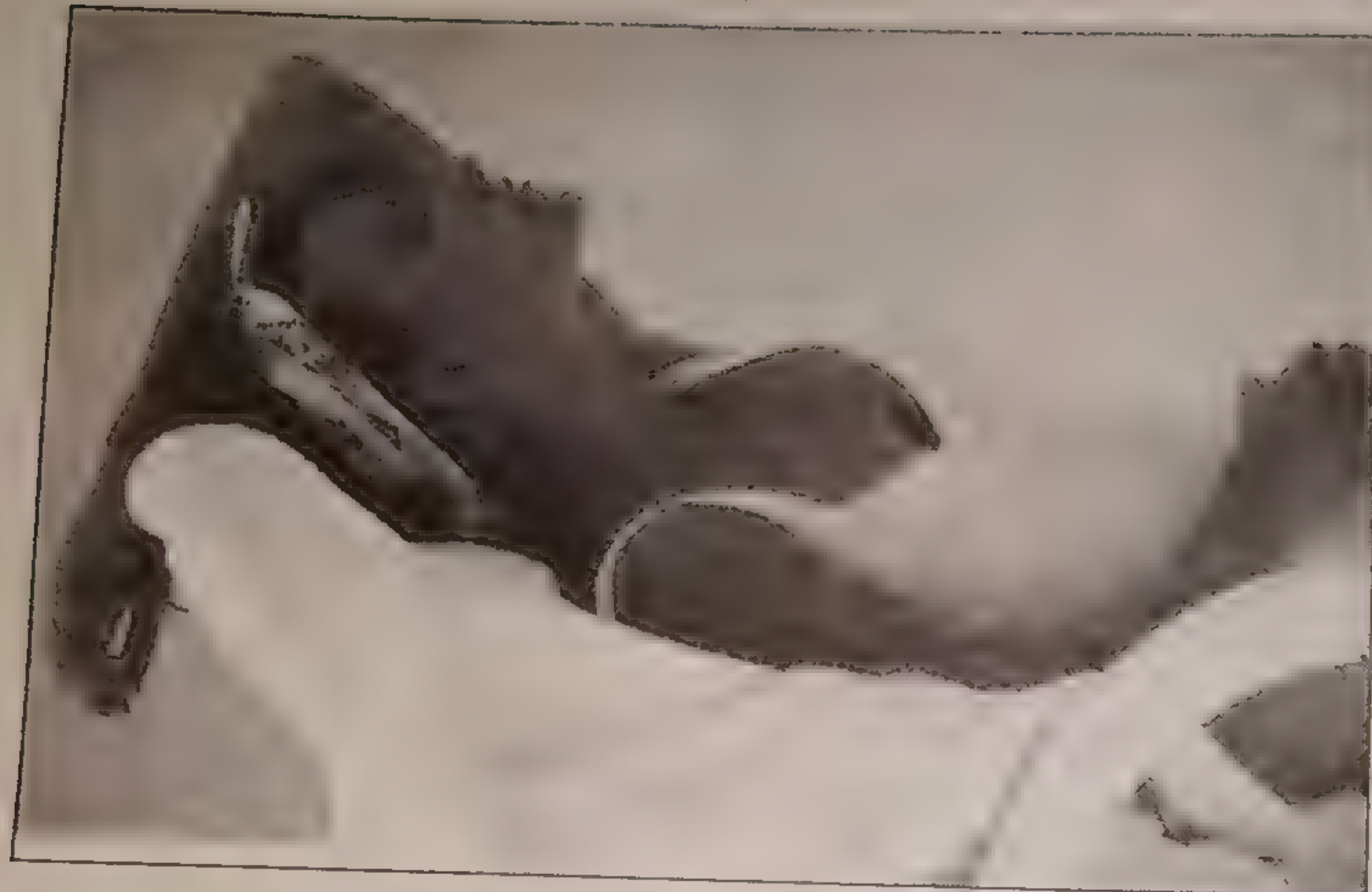
Очаровательный человек, утонченный собеседник, подлинный знаток изысканной кухни и обладатель не менее изысканных манер, - таков за праздничным столом человек, рожденный под знаком **ВЕСОВ**. К тому же по складу характера он конформист, и

ру. Весы и Лев - это соседство исключает возможность любого эксцесса. Напротив, Рак кажется Весам слишком «неотесанным», Скорпион сбивает с толку, а Козерог представляется слишком замкнутым.

СКОРПИОН - человек крайностей. В порыве вдохновения он один способен увлечь два десятка гостей, как зажигательный латиноамериканский оркестр. Но если он не в настроении или ему вдруг покажется, что им пренебрегают, тогда пиши пропало - Скорпиону нет равных в искусстве делать гадости. И его соседи рискуют в полной мере испытать это на себе. Лучше других способны соседствовать с ним за столом Телец, Рак, Дева, Рыбы, иначе говоря, члены «Клуба воспитанных и ненавязчивых», действующие на кипучую и беспокойную натуру Скорпиона, как смягчающий бальзам. Слишком фамильярный Овен и чересчур заносчивый Лев Скорпиона раздражают. Весы кажутся ему не в меру сдержанными, а Козерог - вечно хмурым и приводящим в отчаяние. И самое главное: при желании вы можете смешать соль с сахаром, перепутать черное и белое, намазать хреном торт, но, Бога ради, никогда, ни при каких обстоятельствах не пытайтесь усадить по соседству Скорпиона и Водолея. Если эти двое провокаторов окажутся бок о бок, то можете быть уверены - вечеринка завершится всеобщей потасовкой.

Идеальный гость - это **СТРЕЛЕЦ**, знаток хорошей кухни и марочных вин, он при этом остается сдержанным и умеренным. Горячий и щедрый на комплименты, он с одинаковым успехом может участвовать в пустой болтовне и дебатах о грядущем планеты. Стрелец легко и непринужденно, словно мимоходом, обслужит соседей по столу и одновременно постарается вовлечь в общий разговор всех молчунов и скромниц. Обаятельный и внимательный, он незаменим, когда нужно помочь застенчивому гостю проявить себя. Абсолютное терпение и величие души делают его просто гениальным слушателем. Это само совершенство, а для хозяйки стола - драгоценный подарок. Стрелец станет прекрасным соседом для всех, кроме, пожалуй, соседа по зодиаку - Козерога, с которым Стрельцу порой не удастся установить контакт.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



ДОЛГО СПАТЬ – ЖИЗНЬ СОКРАЩАТЬ

К такому абсурдному на первый взгляд выводу пришли учёные из Калифорнийского университета и Американского общества изучения рака. Лучше недоспать, чем перебрать со сном, считают они.

В своих утверждениях учёные опираются на широко-масштабное исследование по предотвращению рака, в котором приняли участие аж 1,1 миллиона (!) человек. Дольше всего жили те из них, кто спал в среднем по семь часов в сутки. Для тех, кто спал на час больше, риск умереть оказался на 12 процентов выше. Даже пятичасовой сон оказался не столь пагубным, чем восьмичасовое пребывание в царстве Морфея.

Трудоголики и любители ночного образа светской жизни, радуйтесь! Вопреки бытующему мнению, с точки зрения здоровья нет никаких причин, чтобы отводить на сон много времени, считают исследователи. Учитывая, что во сне мы проводим треть нашей жизни (20-30 лет!), экономия получается существенная.

И всё же такой экономией врачи увлекаться не советуют: сон - основа нашего бытия. Когда мы спим, в нашем организме происходят многие жизненно важные процессы: синтезируются белки, нуклеиновые кислоты, происходит выброс гормона роста. Не случайно говорят, что дети во сне растут. Сон оказывает благотворное влияние на течение многих болезней. Не секрет, что благодаря иммунным механизмам, включающимся во время сна, человек, подхвативший простуду или грипп, наутро чувствует себя значительно лучше, а то и вовсе выздоравливает. Так что спать все же лучше семь часов.

БЕЗ РЕЦЕПТА

ХОЗЯИНКА В ДОМЕ

Я со своей дочкой совсем замучилась - весь день крутится, как веретено, ночью спит плохо. Соседка посоветовала давать димедрол по полтаблетки, но я боюсь, что это вредно для ребёнка. Может, есть народные средства?

Инна, г. Тверь.

Попробуйте полечить дочку травами - это безвредно, эффективно и недорого. Успокоительный настой можно сделать дома. Шиповник (5-6 ягод) надо насыпать в эмалированную посуду, обдать кипятком, добавить травы: лист мяты (4 г), пустырник (4 г), корень валерианы (3 г), корень солодки (1 г). Заливаем водой (поллитра), кипятим всё 15 минут и процеживаем.

Если у вас нет точных весов, можно рассчитать дозировку и без них. Один грамм солодки - это ма-

ленькая щепотка, а 4 грамма пустырника - двенадцатая часть 50-граммовой пачки.

Готовый настой хранится в холодильнике 3 дня. Принимать по 100 мл (полстакана) утром и вечером 20-30 дней. Обязательно нагревать до комнатной температуры или чуть выше.

И положите в настой лимонную кислоту на кончике ножа и 4 ложки сиропа шиповника. С добавками полезный настой станет вкусным, и ребёнок будет пить его с удовольствием.

С.И.КЛИМОВА, провизор.



КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Решили пойти на тренажёры? По дороге в зал не забудьте зайти к врачам. Если терапевт и вертебролог дадут добро, можно покупать абонемент.

Вообще-то за твоим здоровьем в тренажёрном зале должен следить инструктор. Но лучше самой знать, что тебе можно и что нельзя. Перед занятием разогрейся, сделай упражнения по растяжке.

Не хватайся сразу за «вес», подкачай мышцы без подъёма тяжестей.

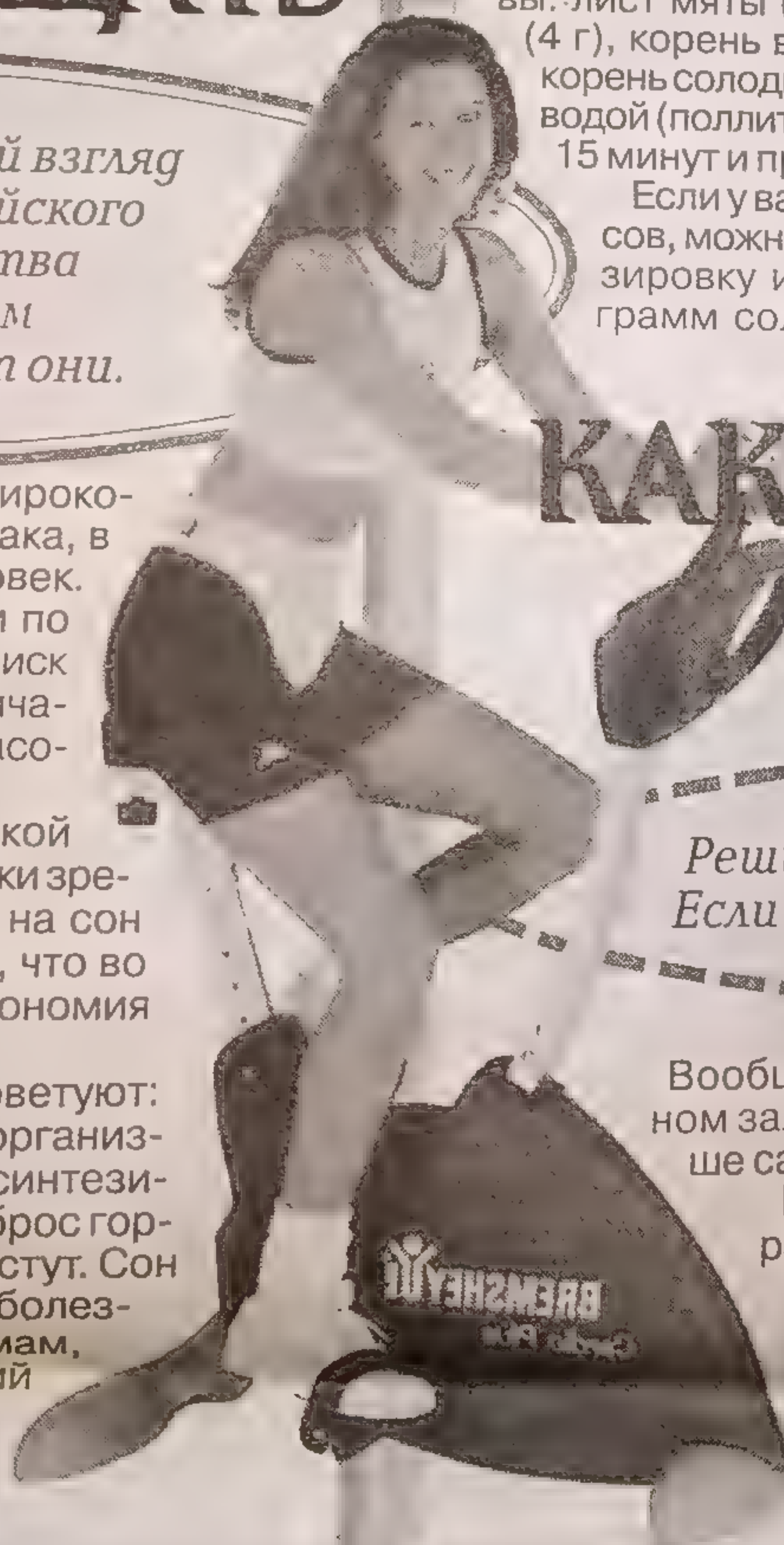
В первую очередь всем надо тренировать мышцы спины, чтобы позвоночник закрепился в «корсете».

Слишком громкая музыка и раз-

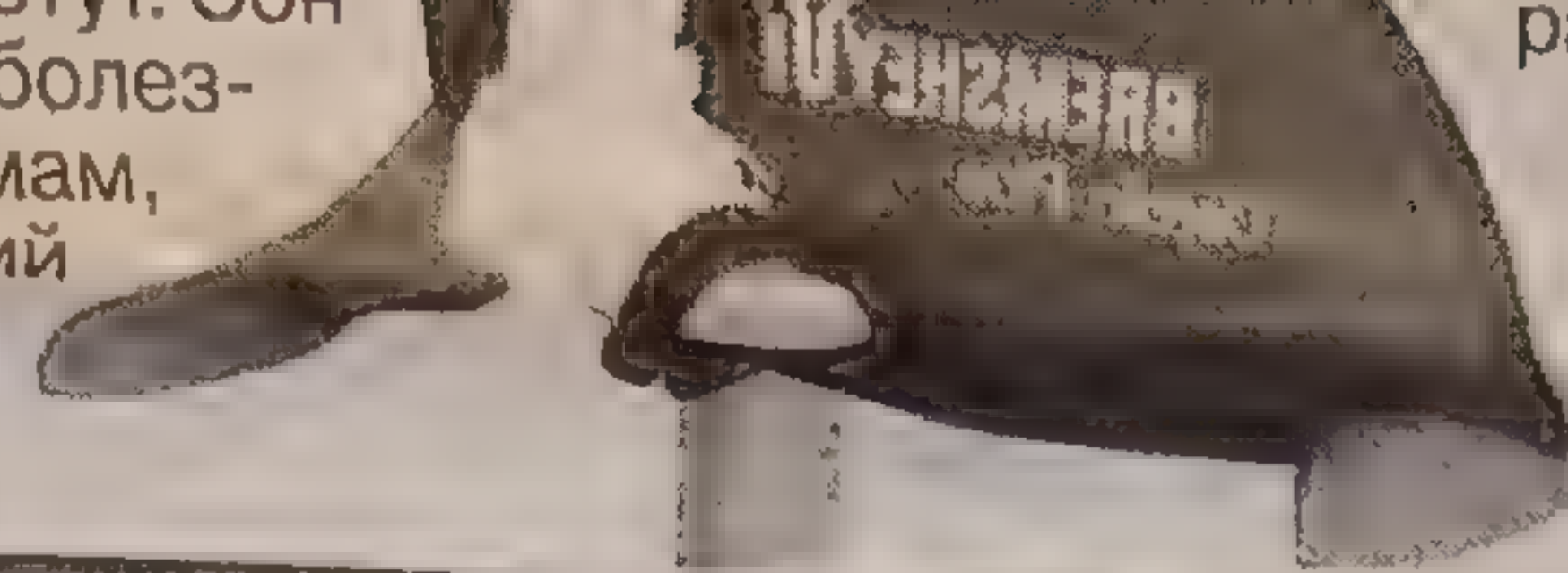
говоры мешают сконцентрироваться. Поэтому не стоит отвлекаться во время упражнений - так и травму позвоночника получить недолго.

При нагрузке на поясничный отдел (например, подъём штанги, разведение рук с гантелями в положении полунаклона) обязательно используй специальные фиксирующие пояса!

И помни, что поднятие даже маленького «веса» может привести к серьёзной травме, если мышцы не подготовлены. И это особенно важно помнить, если ты занимаешься дома.

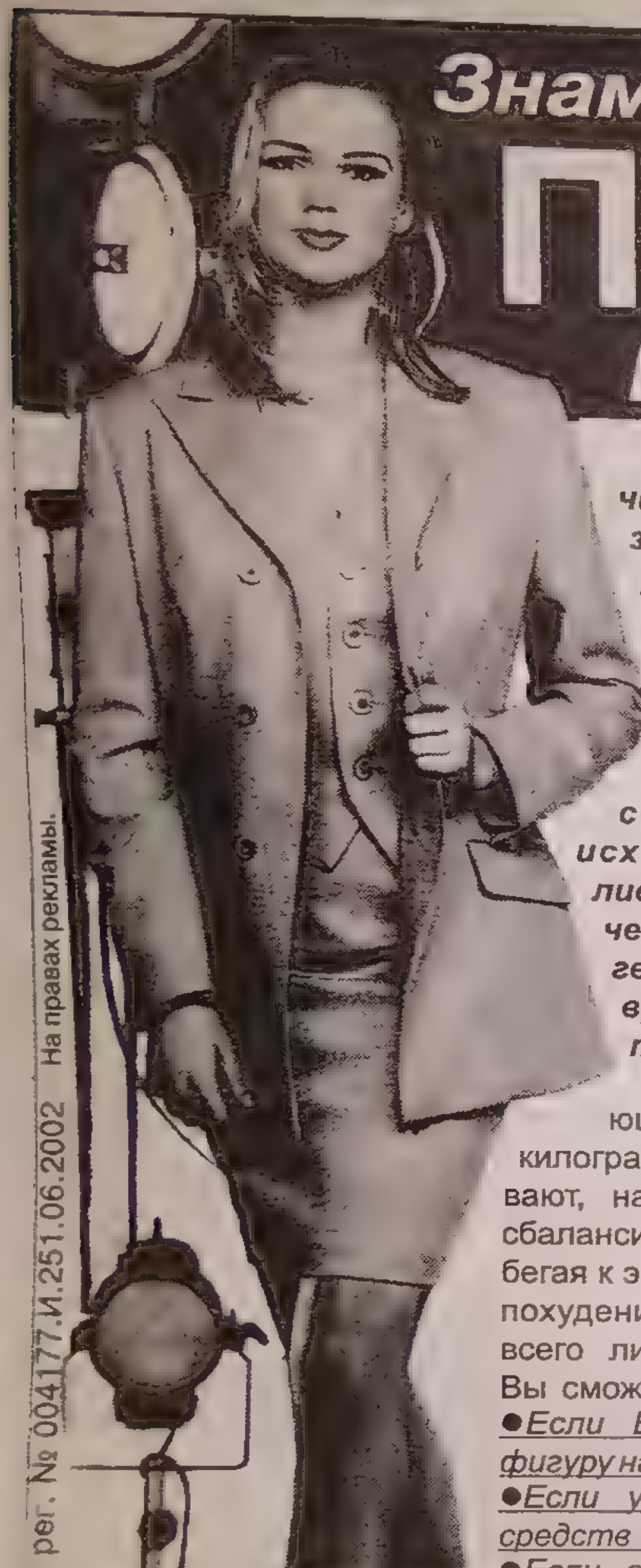


оказывает благотворное влияние на течение многих болезней. Не секрет, что благодаря иммунным механизмам, активизирующимся во время сна, человек, подхвативший грипп, наутро чувствует себя значительно лучше, а то и вовсе выздоравливает. Так что спать всё же лучше семь часов.



ражнения по растяжке. Не хватайся сразу за «вес», подкачай мышцы без подъёма тяжестей. В первую очередь всем надё тренировать мышцы спины, чтобы позвоночник закрепился в «корсете». Слишком громкая музыка и раз-

мер, подъём штанги, разведение рук с гантелями в положении полунаклона) обязательно используйте специальные фиксирующие пояса! И помни, что поднятие даже маленького «веса» может привести к серьёзной травме, если мышцы не подготовлены. И это особенно важно помнить, если ты занимаешься дома.



Знаменитая телеведущая Германии Петра Шпёрляйн

ПОХУДЕЛА НА 23 КГ.

Благодаря средству для похудения "Beauton-C".

Если Вы сейчас читаете эту статью, значит, Вы пробовали разные новомодные диеты, прибегали к изнурительным физическим упражнениям, пробовали "чудо препараты" сомнительного происхождения, кодировались и делали кучу разной чепухи. В конечном итоге Вы потратили уйму времени и средств, но так и не похудели.

Многие люди, страдающие от избытка лишних килограммов, даже не подозревают, насколько просто можно сбалансировать свой вес, не прибегая к экстремальным способам похудения. Теперь в течение всего лишь нескольких недель Вы сможете похудеть, даже:

- Если Вам нужно исправить фигуру на несколько килограммов
- Если у Вас нет времени и средств на диеты и упражнения
- Если ожирением Вы страдаете с детства

- Если к ожирению у Вас есть генетическая предрасположенность и Ваш случай Вы считаете особенным
- Если Вы набрали лишний вес после родов

- Если Вам необходимо похудеть на 30-50-70 килограммов и Вы уже ни во что не верите

Английским фармацевтам на основе древней китайской медицины удалось создать новую формулу Beauton-C.

Beauton-C, получивший широкое применение в последние годы в Европе и Америке, зарекомендовал себя как уникальный элитный препарат, хотя его цена там 92 \$ за упаковку. Beauton-C применяли некоторые голливудские звезды (по понятным причинам их имена держатся в тайне). А в России его может купить каждый.

Принципы действия

Этот природный продукт не имеет аналогов. В отличие от других препаратов для снижения избыточного веса

Beauton-C снижает уровень холестерина, выводит не только жиры, которые поступают в Ваш организм с пищей, но и тот жир, который накапливался в Вашем организме годами.

Beauton-C уже широко применяется в Германии, Швейцарии, Польше. Теперь он доступен и в России.

Независимая экспертиза препарата в России доказывает, что Beauton-C служит для снижения уровня холестерина и массы тела. Содержание витамина "C" увеличивает его эффективность на 87%.

Препарат абсолютно безопасен и безвреден,

поэтому Минздрав России рекомендует Beauton-C для нормализации веса.

Научные исследования показали, что из 103 человек, проходящих курс лечения, добиваются желаемых результатов 100, оставшиеся 3 не получают положительного эффекта в связи с тем, что не придерживаются инструкции по применению препарата.

При правильном приеме Beauton-C, согласно инструкции, Вы продолжаете худеть даже после окончания Вашего индивидуального курса!

Вы худеете во сне, Вы худеете на работе и дома, Вы худеете даже во время приема пищи!

С первого дня приема препарата Вы начинаете худеть в талии, бедрах, ягодицах, на животе и в других проблемных местах!

Определить, на сколько килограммов Вам необходимо похудеть Вы сможете сами!

Все предельно просто! Никаких диет и упражнений! Принимая по 2 таблетки два раза в день, Вы теряете от 200 до 400 грамм лишнего веса ежедневно. При увеличении дозировки до 4 таблеток 3 раза в день Вы

теряете 900 грамм каждый день. Но ни в коем случае не переусердствуйте, потому что быстрое уменьшение веса - это стресс для Вашего организма. Мы с уверенностью можем заявить - Beauton-C гарантирует похудение! В связи с этим мы даём Вам письменную гарантию!

Гарантия!

В случае "нулевого" результата мы обязуемся возместить Вам все затраты, связанные с приобретением нашего препарата в течение 30 дней с момента покупки.

Как заказать?

Настоящий и сертифицированный Beauton-C Вы можете заказать только у нас: по почте, отправив нам купон - заказ.

КУПОН - ЗАКАЗ

☐ Да, я хочу обрести нормальный вес с помощью Beauton-C, я обязуюсь ежедневно взвешиваться и фиксировать достигнутые результаты, я обязуюсь строго следовать инструкции, при этом, если я не похудою, мне гарантируется возмещение затрат при доставке препарата по почте.

Я заказываю:

☐ 1-ый курс: потеря веса не менее 8 кг. По цене 529 руб. (1 упаковка)

☐ 2-ой курс: потеря веса до 15 кг. По цене 849 руб. (2 упаковки)

☐ 3-ий курс: потеря веса на 20 и более кг. По цене 1199 руб. (3 упаковки)

☐ Чтобы одним из первых получить мой заказ и избежать дополнительных расходов, я оформляю заказ по предоплате и оплачиваю его заранее в ближайшем отделении Сбербанка или почты. Квитанцию об оплате (копию) я отправляю вместе с купоном заказа.

Отправить по адресу: 105043, г. Москва, а/я - 77, 000 "МЕД КОМПЛЕКС"

Ф.И.О.....

Адрес: индекс.....

Обл.....

район.....

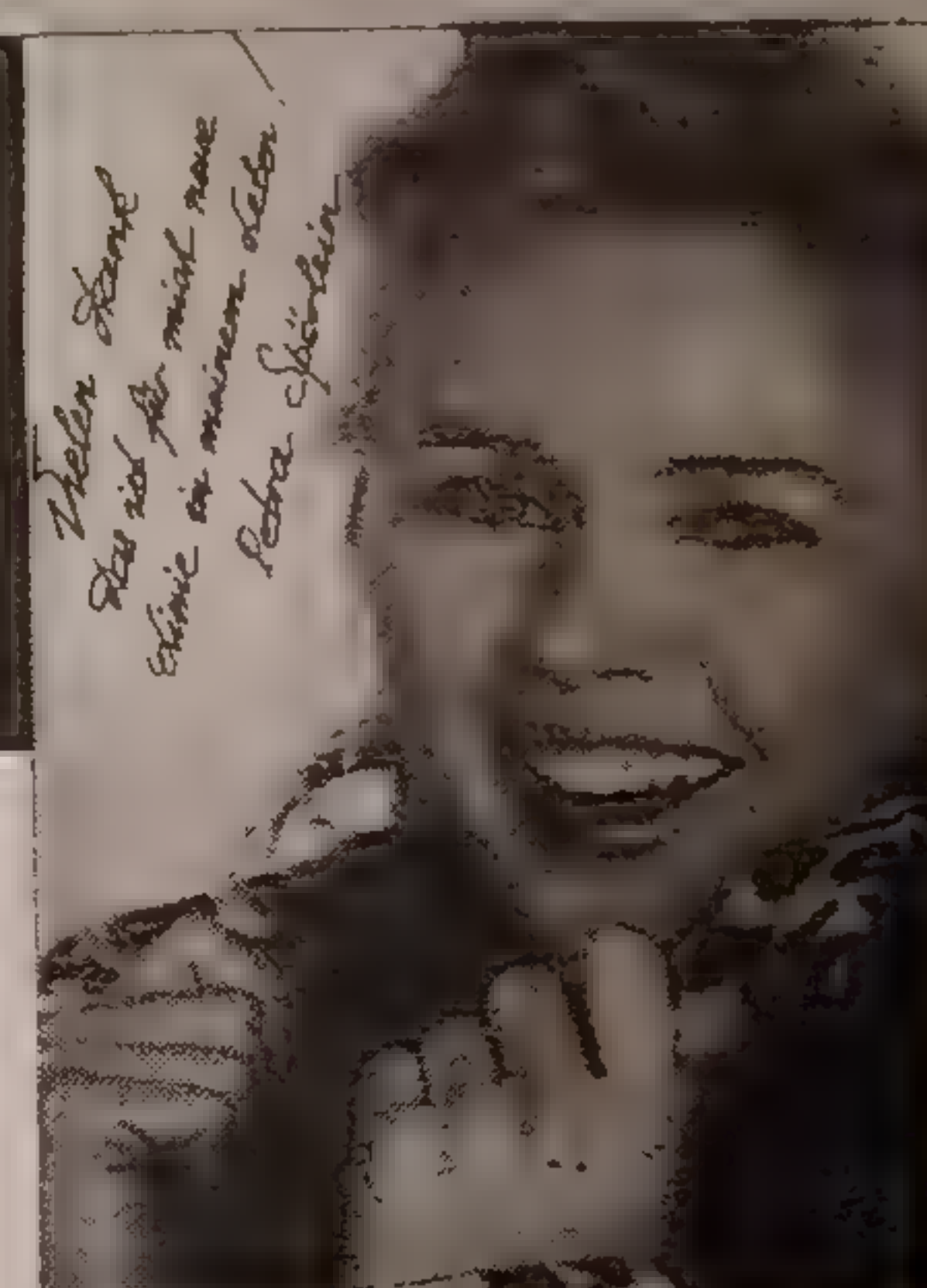
город/село.....

ул.....

дом №..... кв №.....

Тел.....

☐ Мне удобнее оформить мой заказ наложенным платежом. Для этого достаточно отправить заполненный купон по указанному адресу и произвести оплату заказа только после его получения на почте. При этом моя сумма возрастает на 20%. 12-2003 148 2



Надпись на фото:
Большое спасибо.
Для меня это новый виток в моей жизни!
Петра Шпёрляйн.

Реквизиты для оплаты:
р/с 40702810100001112700 в
МКБ "МОСКОМПРИВАТБАНК",
г. Москва, кор. счет:
30101810400000000342,
БИК 044585342,
ООО "МЕД КОМПЛЕКС",
ОКПО 58115897,
ИНН 7703303322.

*При покупке по почте

"Каждый день, появляясь на телевидении, я знаю, что на меня смотрят миллионы людей. Я всю жизнь была толстушкой, но спорт, массаж, диеты всегда давали временный эффект. Про BEAUTON-C я узнала из газеты и решила попробовать. Все произошло быстро, как в сказке! Через месяц я похудела на 15 кг, а еще через месяц - на 8 кг! Сейчас я вешу 49 кг и уже поправляюсь".

ДИСКОНТНЫЕ КАРТЫ – ИГРА

ПРОДАВЦА С ПОКУПАТЕЛЕМ

Недавно я покупала в каком-то небольшом магазинчике футболку. Кассир предложил мне дисконтную карту, дающую пятипроцентную скидку на все последующие покупки. Я отказалась: буду ли когда-нибудь еще в магазине, в который зашла случайно, неизвестно. А складывать карточки уже некуда. В своем бумажнике я насчитала с десяток карт, столько же обнаружила дома в ящике комода. Названия магазинов на большинстве карточек мне ни о чем не говорят, часть из них, возможно, уже даже закрылась. Оказалось, что я таскаю с собой кучу бесполезного пластика. Зато предложения обзавестись все новыми скидками сыплются на меня со всех сторон.

Скидка себе или прибыль продавцу?

Дисконтная карта – распространенный инструмент маркетинговой политики торговых фирм. Таким образом магазин психологически пытается привязать к себе покупателя.

– Дисконтная карта стала неотъемлемой частью имиджа российских торговцев, поэтому ее в свою практику вводят даже самые маленькие магазины, – отмечает Олег Войцеховский, управляющий директор Российского совета торговых центров. – При хорошо продуманной системе скидок даже существенные льготы покупателям в итоге оборачиваются прибылью для продавцов.

По мнению Олега Войцеховского, в России дисконтная политика сильно отличается от того, что принято в европейских странах.

– Там оформить дисконтную карту в крупных сетях можно совершенно бесплатно. В отделах информации на столиках лежат конверты с уже готовыми пластиковыми картами и подробным описанием всех их преимуществ. Вы заполняете анкету, авторизуете карту на кассе и можете зарабатывать себе скидки. Как правило, предлагается множество разнообразных программ.

В России, напротив, получила большее распространение практика продажи карт. В одном недешевом магазине карта на 10% скидку на все товары стоит 3 тысячи рублей, и действует она лишь в течение года, в другом годовые карты еще дороже: на 5% скидку – 2200 рублей. Такие программы могут принести ощутимую выгоду лишь в том случае, если вы покупаете продукты исключительно в этой

**Победителем при
любом раскладе
остается продавец**

ГЛОХОЙ ПЫЛЕСОС?

Новая помада – только что не целует

Южнокорейский изобретатель разработал принципиально новую губную помаду. Она не только придает губам желаемый цвет, но и массирует их. В металлический патрон, куда вставляется губная помада, вмонтирована также маленькая батарейка, провода и крошечный моторчик. Всякий раз, при нажатии на патрон, он начинает вибрировать, и владелица губной помады получает теплый, релаксирующий массаж. По оценке специалистов, это помогает губам быстро адаптироваться к любой помаде, и краска к тому же дольше сохраняется.

торговой сети и к тому же в товарных объемах.

– Но российская розничная торговля только формируется, открываются новые магазины, и пока еще не сложилась четкая система пристрастий к одной сети, – комментирует Олег Войцеховский. – Мне кажется, подобная практика продажи карт не сможет гарантировать лояльность покупателя.

Что почем

Гораздо приятнее, когда карту вам просто дарят при покупке товара. «Подарочные» карты бывают двух видов: с фиксированной скидкой и накопительные. В последнем случае размер скидки увеличивается в зависимости от общей суммы совершенных вами покупок.

Большее всего в нашей торговле распро-

сранены карты с фиксированными скидками, их в последнее время раздают чуть ли не во всех магазинах. Размер скидки чаще всего ограничивается 5%. Такие виды

подсознательно стремятся заработать скидки побольше, поэтому ходят в магазины регулярно. Вторые имеют возможность увеличить оборот.

Однако владельцу карты не стоит рассчитывать на «легкий заработок». Мы с подругой до 30% скидки в одном из магазинов добивались три года, картой пользовались вдвоем и еще периодически подключали всех своих знакомых. Кстати, в накопительных программах часто участвуют большой компанией. Хотя карта и именная, паспорт у вас никто не спросит. Сотрудники магазина на это смотрят сквозь пальцы: лишь бы рос оборот.

Кстати, спрос на технику и стройматериалы, в отличие от парфюмерии, не так постоянен. И как раз в тот момент, когда вы доберетесь до более или менее ощутимой скидки, ваши запросы уже будут удовлетворены на ближайшие пару лет.

Ах эти бонусы меня сума свели...

Один из вариантов накопительных систем – бонусные программы. Чем чаще человек отоваривается в магазине, тем больше он зарабатывает баллов. Когда покупки достигают определенной суммы, клиент получает подарок.

Карты парфюмерно-косметических салонов Yves Rocher предполагают многоуровневую бонусную систему. Чтобы пройти каждый уровень, надо по пять раз отовариться не меньше чем на 200 рублей (в специальных клеточках на карте ставятся штампы). И если вы сразу купили товара на 1000 рублей, то считайте, закрыли один уровень. Но когда общая сумма

любом раскладе
остается продавец

При хорошо продуманной системе скидок даже существенные льготы покупателям в итоге оборачиваются прибылью для продавцов.

любом раскладе
остается продавец

Карты парфюмерных
совершенных
вами покупок.
Большее
всего в на-
шей торгов-
ле распро-
странены

Карты парфюмерных
тических салонов Yves Rocher
предполагают многоуровневую
бонусную систему. Чтобы прой-
ти каждый уровень, надо по-
пять раз отовариться не мень-
ше чем на 200 рублей (в специ-
альные клеточки на карте ста-
вятся штампы). И если вы сра-
зу купили товара на 1000 руб-
лей, то считайте, закрыли один
уровень. Но когда общая сумма
покупки не кратна 200 рублям,
«хвостики» теряются навсегда.
Как уверяют работники магази-
на, покупатели предпочитают
что-то докупить. Ведь в конце
каждого уровня победителя
ждет подарок (косметические
средства, шарфики, косметич-
ки). Но это не все: владельцам
карты каждый месяц предос-
тавляется 20% скидка на любой
товар. Бонусная система похо-
жа на игру, и люди с удоволь-
ствием в нее вступают.

В западной торговле бонус-
ное стимулирование предпола-
гает не только подарки, но и, на-
пример, скидки на авиабилеты,
билеты в кино и пр. Вероятно,
по мере роста конкуренции в
розничной торговле дисконт-
ные системы будут совершен-
ствоваться. Хочется надеяться,
что со временем российские
торговцы откажутся от практи-
ки продажи карт и будут ста-
раться предложить как можно
более привлекатель-
ные программы.

ГЛОХОЙ ПЫЛЕСОС? СМЕНИТЕ КОВЕР И ТАПОЧКИ



Я хочу рассказать свою грустную и нелепую историю.

Купили мы пылесос Samsung VC6014. Но пользоваться им не пришлось. Рукоятка у трубки пылесоса пластиковая и поэтому накапливает заряд статического электричества. Каждые 3-4 минуты человек получает такой сильный разряд тока, что роняет трубу из рук. Человека с больным сердцем и уж тем более с имплантированным кардиостимулятором такой разряд может просто убить. В специализированной мастерской нам сказали, что пылесос исправен, качество работы соответствует аналогичным моделям. В ремонте не нуждается. А в помещении нужно соблюдать определенную влажность и пользоваться антистатиком.

Никто мой пылесос ремонтировать не хочет, ходим по сервисным центрам, мастерским... В одной из них посоветовали сменить ковер и тапочки.

Такая у нас получилась обременительная покупка.

Хотите проблем? Купите такой же.

Раиса Михайловна,
Н. Новгород.

карты с фиксированными скидками, их в последнее время раздают чуть ли не во всех магазинах. Размер скидки чаще всего ограничивается 5%. Такие виды карт, в частности, распространяет обувная сеть, спортивная при покупке на сумму от 3 тысяч рублей, одежда при покупке на 5 тысяч рублей.

Наценка на одежду и обувь в среднем составляет не менее 80-100%, а то и больше, поэтому скинуть какие-то 5% любая фирма может безболезненно, - говорит один из экспертов в области розничной торговли, не пожелавший назвать своего имени.

К сожалению, накопительные программы у нас распространены намного меньше. В классических накопительных программах учитываются все без исключения покупки, даже самые «дешевые». При достижении определенной суммы ваша скидка постепенно увеличивается на 1-5%, а ее максимальный размер в разных сетях варьируется от 10 до 30%.

Накопительная программа - дело приятное для покупателя и выгодное для продавца. Первые

№ 26, ДЕКАБРЬ, 2003

Кудрявые сосиски

4 сосиски, 100 г масла, кетчуп, горчица.

Сделайте 4 надреза с каждого конца сосиски. Разогрейте масло на сковороде и положите в него сосиски. Хорошенько прожарьте со всех сторон до слегка коричневой кожицы. Подавайте горячими с кетчупом или горчицей.

Когда бэбик торопится

Растопите масло (любое) на сковороде, ломтик хлеба (хоть черного хоть белого) обмакните в молоко и на сковородку, посолите. Обжаренные с одной стороны ломти переверните и залейте смесью яйца, молока и соли. Готово.

Тихий вечер за книжкой

На ломтики батона намазывает майонез, сверху - шпроты, можно добавить помидор, сыр, зелень. К чаю, кофе или пиву.

Тут главное чеснок

Берем банку фасоли (красной в собственном соку), добавляем парочку тертых на крупной терке морковок, сухари и 1-2 зубчика чеснока. Все заправить майонезом, по вкусу добавить соль

Тем, кто любит плотно поесть

Вариант 1: Пельмени отвариваются, укладываются на противень, мажутся майонезом, посыпаются луком (кольцами) и тертым сыром.

Вариант 2: отваренные пельмени укладываются в глиняные горшочки, заливаются сметаной и тертым сыром - и в печь.

Вариант 3: пельмени жарятся со всех сторон на сковороде, после готовности заливаются пивом и томятся на маленьком огне минут пять. Потом бросаются в миску, в которой их уже дожидается соус: сметана (побольше) + соевый соус + зелень (укроп, петрушка, кинза) + перец (порошок). Есть лож-

кой, стараясь зачерпнуть вместе с пельменной побольше соуса. Вку-усно! И сытно.

Раз, два и готово

Взять упаковку ветчины в нарезку и упаковку слоеного теста. В квадраты теста завернуть кусочки ветчины (как рулет), затем нарезать поперек. После выпечки получаются замечательные, хрустящие улитки, хороши и в горячем, и в холодном виде как закуска. Можно вместо ветчины взять кильку.

Слоеные гренки

Очень тонкими ломтиками нарезать хлеб, помидоры или колбасу (а можно и то и другое). Сыр надо нарезать кусочками потолще. Обжаривать на подсолнечном масле кусочки хлеба только с одной стороны. Потом на обжаренную сторону класть сыр, затем помидор или колбасу, или и то и другое, а затем опять сыр. Накрыть все это хлебом, обжаренной стороной вовнутрь, и сно-

ва на сковороду. Сыр плавится, склеивает все компоненты, и получаются оригинальные и очень вкусные слоеные гренки.

Булочки с творогом

Нужен батон (неважно, мягкий или черствый. Черствый можно немного молоком или водой сбрызнуть), творожная масса, сметана (или молоко или вода), сахар, а дальше все, что есть вкусного по мелочи (остатки) - тертый банан, изюм, орехи, мелко нарезанная курага - не переборщить главное (два наполнителя идеально), обязательно пряности - ванилин и корица. Творог перемешивается со всеми этими вкусами, накладывается горкой на ломтик булки, сверху можно помазать сметанкой (подрумянится), посыпать сахаром и корицей.

Поставить в сильно разогретую духовку на решетку (обязательно). Получается - снизу хрустит. Сверху - нежно.

СВОЯ КУХНЯ
для ленивых

Новый год - праздник немножко мистический. Даже те, кто не верит ни в какие гороскопы, всегда интересуются, в чём же «правильно» его встретить? И одеться в эту ночь хочется так, чтобы год прошёл как можно удачнее.

В ЧЕМ ВСТРЕТИШЬ НОВЫЙ ГОД...

Обезьяна любит все новенькое

Итак, что надеть?

Следующий год будет годом синей (зелёной) деревянной Обезьяны, поэтому хорошо бы надеть что-нибудь «чисто» синего или зеленого цвета, или песочного и желто-коричневого. Но это вовсе не обязательно! Главное - чтобы было оригинально и неожиданно. Обезьяна любит всё новенькое, авангардное!

Весь год ходили в джинсах? Наденьте юбку до пят. Строгий костюм стал униформой? Тогда можно позволить себе что-нибудь розовое в кружевах. Вот только от красных тонов все же лучше воздержаться.

Подвижность и непоседливость Обезьяны - всем известные качества ее характера. Поэтому если на вас в новогоднюю ночь будут детали спортивной одежды, то скорее всего наша Обезьяна воспримет это как должное. Но не забудьте, прекрасный вкус - это тоже одно из ее качеств. Поэтому даже спортивная одежда должна смотреться элегантно.

Обезьяна равнодушна к драгоценностям, поэтому не за-

бывайте о камнях, рекомендованных вам вашим знаком зодиака... Но никакой пластмассы!

Итак, исключаются браслеты, колечки и кольца из пластмассы, перчатки и обувь из змеиной и крокодиловой кожи. Кутаться в меха крупных хищных зверей (рысь, лиса, песец) тоже не стоит - можно спугнуть удачу.

А вы хотели встречать Новый год в красном платье и крокодиловых ботинках? Не расстраивайтесь - официально год Обезьяны начнется только с середины января!

Астрологи говорят, что...

черный цвет - это атрибут Воды и планеты Меркурий. Поэтому, встречая Новый год, не забудьте надеть на себя какой-либо предмет черного цвета: пиджак, блузку, галстук или пояс. Таким образом вы вступите в гармонию с вращением небес и циклическим течением времени.

- Ой, какая прелесть! - Милка прямо пожирала глазами Алёнкину кофту. - Скажи, где купила?
- В секонд-хэнде, - гордо объявила Алёна.
- Да-а-а? - разочарованно протянула Милка. - Ну надо же... а я сколько раз там была, только старье видела.
- Ты просто не умеешь искать! И тут Милка узнала, что у Алёнки, бывшей одноклассницы, уже третий год своё дело - магазинчик секонд-хэнд, и что добывание «отпадных» кофточек - целое искусство...



СЕКОНД-ХЕНД ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

- Нет, я не верю, что в секонде можно нормально одеться!
- Я одеваюсь в секонде. Заметно?
- Заметно. - Милка покосилась на кофточку. - В смысле красиво. Оригинально. Но ты-то можешь вещи выбирать, а я - простой покупатель!

- Не имеет значения. Иногда какую-нибудь вещь замечаешь, когда она повисит неделю-две. Может быть, это зависит от настроения. Вот, кстати, первое правило - в секонд надо ходить только с хорошим настроением! Если будешь думать, что здесь одни обноски, то ничего и не найдёшь.

- Если вещи плохие, никакое настроение не поможет.

- Второе правило - узнай, из какой страны приехала та «куча», в которой ты сейчас копаешься.

однообразный товар (джинсы, майки, толстовки). Во-вторых, заношенный до неупотребленного состояния или вытянутый вширь. А вот Швеция, Дания, Германия, Канада - это да, можно смотреть, можно найти. Французские вещи бывают интересные, но редко. Мне вообще по вещам кажется,

Попались в корзине две вещи с дырками - можешь дальше не смотреть. Правда, знаешь, некоторые так делают - в кучу микса добавляют пару-тройку вещей из люкса. Чтобы покупателя заинтересовать. Но это редкость.

ся, что француженки одеваться не умеют...

Ага, понятно: спросить, от-

смешного. Секонд - он же разный бывает. Понимаешь, его ещё за границей сортируют по качеству, по категориям. Если покупаешь мешок платьев «люкс», там попадаются модели известных домов мод.

- Кристиан Диор секонд-хэнд?

- Ну, Диор мне не встречался, а вот Алан Манукян - да. Его вещи подороже стоят, чем Mango. Молодёжная одежда сорта люкс может называться «хиппи». Там и кофточки, и брючки-юбочки - всё модное. А если ты берёшь микс, его ещё «оригинал» называют, там и дыры будут, и пятна - прикид леди бомж!

- Кто же мне скажет, что их товар плохого сорта?

- Сама увидишь. Попались в корзину две вещи с дырками - можешь дальше не смотреть. Правда, знаешь, некоторые так делают, что

ческим течением времени.

ения. Вот, кстати, первое правило - в секонд надо ходить только с хорошим настроением! Если будешь думать, что здесь одни обноски, то ничего и не найдешь.

- Если вещи плохие, никакое настроение не поможет.

- Второе правило - узнай, из какой страны приехала та «куча», в которой ты сейчас копаешься.

- Ну и что это даст?

- Я тоже так думала, когда первый раз товар закупала. Сейчас разбираюсь. В общем, Корея - это откровенное барахло. США - тоже ничего хорошего. Во-первых, до ужаса

дальше не смотреть. Правда, знаешь, некоторые так делают - в кучу микса добавляют пару-тройку вещей из люкса. Чтобы покупателя заинтересовать. Но это редкость.

ся, что француженки одеваться не умеют...

- Ага, понятно: спросить, откуда вещички. Да, я тут такую вывеску видела забавную - «Буттик секонд-хэнд»! Не твой магазин, случайно?

- Не мой. И ничего здесь нет

называют «хитом». Точки, и брючки-юбочки - всё модное. А если ты берёшь микс, его ещё «оригинал» называют, там и дыры будут, и пятна - прикид леди бомж!

- Кто же мне скажет, что их товар плохого сорта?

- Сама увидишь. Попались в корзине две вещи с дырками. Правда, знаешь, некоторые так делают - в кучу микса добавляют пару-тройку вещей из люкса. Чтобы покупателя заинтересовать. Но это редкость.

- А почему одни магазины дороже, а другие дешевле? В дорогом, что, вещи лучше?

- Нет, цена от многого зависит: стоимость аренды (в центре дороже), какое оборудование, ремонт, зарплата продавцов... Хотя всё-таки стараются более дорогие вещи привести в порядок: погладить, повесить. Иногда это необходимо: вещи из тонкой шерсти без отпаривания выглядят, как бесформенная рогожка.

- Я слышала, что от секондовских вещей заразиться можно - мало ли кто их носил!

- Да секонд в десять раз чище, чем новые вещи на рынке! Его обрабатывают специальным составом, даже гигиенический сертификат выдают. Запах, конечно, неприятный, но зато всё стерильно. И ещё по этому сертификату (его продавец показать по твоему требованию обязан) можно узнать, из какой страны товар прибыл. А иногда и сорт указывают. Так что можешь спросить, чтобы точно знать, где копать!

Ты опять «без головы» ходишь?

Слышали такое? Да. А в ответ: «Я шапки не люблю». А как быть? Шапка - строго обязательно? Или «ноги в тепле - голова на холоде»?

На самом деле теплая меховая шапка еще не гарантирует защиту от простуды. Все должно быть разумно. Например, если вы в 5-градусный морозец наденете теплую меховую шапку, она будет не столько утеплять, сколько вызывать перегрев и желание при первой же возможности снять ее. Существует некая классификация: какой головной убор надевать в ту или иную погоду.

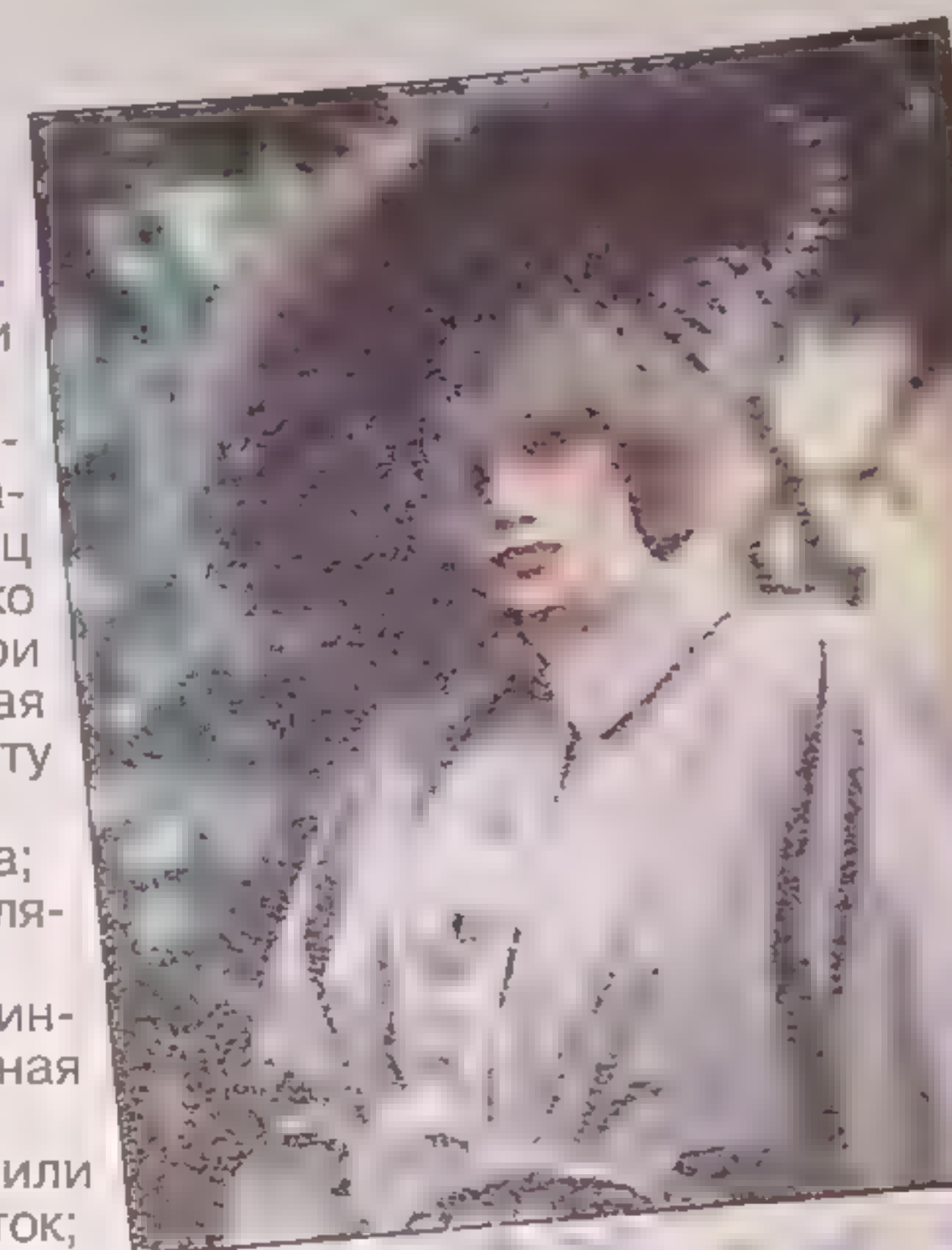
До -5°C - можно обходиться без головного убора;

От -5°C до -10°C - подойдут капюшон пальто, берет, шляпа, кепка, платок;

От -10°C до -15°C - оптимальными будут капюшон синтепоновой куртки, шерстяная вязаная шапка, утепленная бейсболка;

От -15°C до -20°C - вас согреют капюшон дубленки или шубы, теплое шерстяное кепи с ушами, шерстяной платок;

Ниже -20°C - нужен меховой головной убор.



№ 26, ДЕКАБРЬ, 2003

СВОЯ КУХНЯ
НА ПЕРВОЕ

Суп овсяный

2 моркови, 1 луковица, 1 крупная картофелина, 4-5 ст.л. овсяных хлопьев, 2 бульонных кубика, лавровый лист, специи, сушеная или свежая зелень - по вкусу, сливочное или растительное масло.

В 1,5-литровую кастрюлю с кипящей водой положить натертую на крупной терке одну морковь, нарезанный кубиками картофель, сушеную зелень, хлопья. Варить на среднем огне 10-15 мин. Измельчить лук, смешать с натертой на крупной терке морковью и, обжарив в масле, ввести в суп вместе с бульонными кубиками. Добавить специи, по желанию - немного тушенки. Варить еще 5 мин.

подавая на стол, заправить суп майонезом и посыпать натертым сыром.

Вместо овсяных хлопьев можно взять макаронные изделия или пельмени. А если

при обжаривании лука с морковью добавить 1-2 ст.л. муки и измельченную колбасу, получится суп-пюре.

Сырный суп

1,5-2 л воды, 2 плавленых сырка, 1 ч.л. соли, 1 морковь, 3 шт. картофеля, 1 ст.л. сливочного масла.

Морковь натереть на крупной терке и обжарить в сливочном масле. Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Вскипятить воду, всыпать соль и опускать, помешивая, кусочки сыра так, чтобы он растворялся. Затем опустить овощи и варить 5 мин. Огонь выключить, накрыть кастрюлю крышкой, выдержать на плите полчаса.

Холодный молочный суп

4 моркови, 2 яблока, 1 л молока, 2 ст. л. меда.

Морковь и яблоки натереть на крупной

терке, залить холодным кипяченым молоком и заправить медом.

Губница - сытая водица

300 г грибов, 2 луковицы, 1 стакан пшена, растительное масло для жарки, соль, перец, рубленая зелень укропа и петрушки, сметана.

Это рецепт уральского грибного супа. Называется он губница. Свежие грибы перебираем, моем и мелко режем. Закладываем в горячую воду с промытым пшеном. Варим на тихом огне до тех пор, пока пшено не разварится. За 5 минут до готовности добавляем обжаренный лук. На стол подаем со сметаной и свежей пряной зеленью - укропом, петрушкой.

Бабушкин суп

Полкочана красной капусты; 1 пакет мороженой кукурузы; 1 луковица,

порезанная кубиками; 3 шт картофеля, порезанного кубиками; 4 ст. белого уксуса; 1 ст. сушеного укропа; 1,5 ч.л. базилика; вода.

Смешайте все компоненты в кастрюле, добавьте воды и варите, пока картофель не будет нежным, а бульон бордового цвета.

Суп грибной сушками

Ушки: 100 г лука репчатого, 100 г грибов сушеных, 50 г масла растительного, 200 г муки пшеничной.

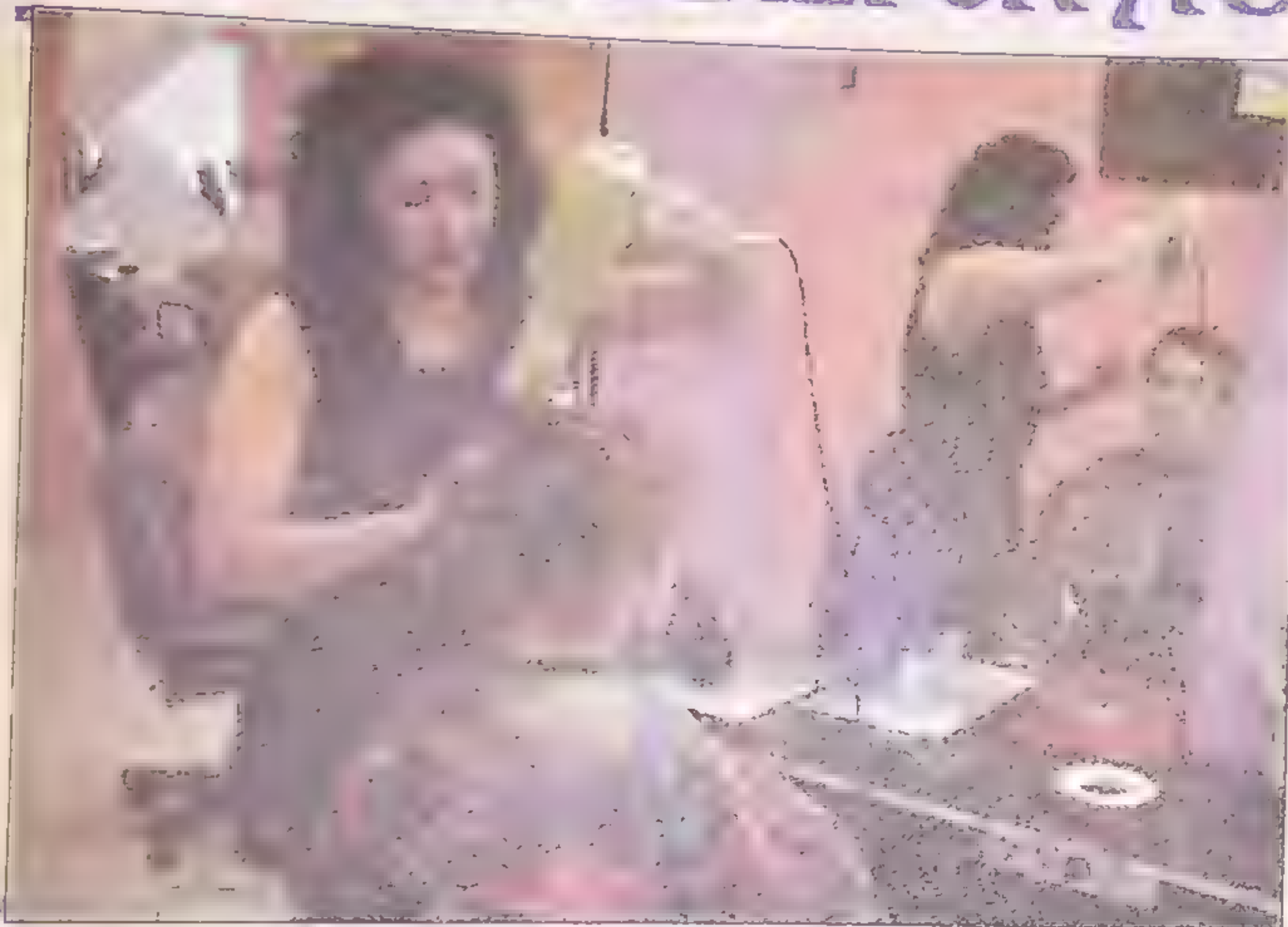
Суп: 50 г муки пшеничной, 20 г уксуса (3%), соль.

Отварить сушеные грибы, вынуть их и соединить с обжаренным луком. Грибной отвар заправить мукой, чтобы не было комочков, и уксусом. Из пресного теста сделать ушки, как пельмени, только с грибной начинкой. Обжарить их в растительном масле.

КОСМЕТИЧКА

ИЗМЕНИЛА УДАЧА?
ИДИ В ПАРИКМАХЕРСКУЮ

Есть легенда, которая гласит: до грехопадения человек был почти лысым и его голову украшал нимб. Едва наши прародители впали в грех, как космические лучики вокруг головы отяжелели и превратились в волосы, сохранив свои волшебные свойства.



Чем волосы длиннее, тем сильнее ваша магия

Современные женщины, дающие свободу своим длинным волосам, и не подозревают, насколько близко подошли к магии. Для нас растущие волосы - знак сексуальности и раскрепощенности, а ведь это прямая дорога к силе. Так что надумаете устроить мужу или другу скандал, заколите волосы или прикройте их платочком, иначе разбитой посудой не отделаетесь. Впрочем, если ваша цель - развод с мужем, то и совет

(например, вас не устраивает, что волосы непослушные и путаются).

4. Нельзя стричься в так называемые сатанинские лунные дни (9, 15, 23 и 29 дни по лунному календарю), а также в дни солнечного и лунного затмения.

5. Самому себе волосы лучше не стричь.

Меняем жизнь... В парикмахерской

Важно, чтобы день посещения парикмахерской гармонировал с днем вашего рождения. Иначе благоприятные тенденции дня обернутся своей противоположностью.

сил, кому не хватает воли для решения проблем и кого замучила монотонность жизни. Рожденные во вторник созвучны с энергией четверга, субботы и воскресенья. Неблагоприятны понедельник и пятница.

Среда

Стрижка в этот день способствует появлению новых знакомств, обещает интересные поездки и новые знания. Тем, кто появился на свет в среду, подходит также воскресенье и совершенно не подходит четверг.

Четверг

Внесет перемены во взаимоотношения с окружающими, усилит популярность, притянет удачу и благополучие. С «детьми четверга» гармонирует понедельник, вторник, пятница и воскресенье. День-антагонист среда.

Совет

Если судьба занесла над вами нож-

ЛИЦО
НОВОГО
ГОДА

У новогоднего макияжа множество вариантов. Пожалуй, самыми актуальными являются «розовый» и «дымчатый» макияж.

«Розовый»

Делается черный контур жидкой подводкой либо карандашом по краю верхнего века; мерцающие акценты белыми перламутровыми тенями или карандашом: немного на середину верхнего и нижнего века и чуть-чуть на точку возле внутреннего уголка глаза и под бровью; сияющие румяна цвета пепельной розы на скулы; влажная перламутрово-розовая помада или блеск.

«Дымчатый»

Серебристый или дымчато-серый на веко до брови, мазок белого под бровью. Можно наложить поверх серого различные оттенки зеленого, чтобы придать взгляду большую глубину и чувственность. Румяна лилового цвета на скулы и середину лба. Завершает макияж помада ягодного цвета, например темная вишня, и немного блеска для губ с блестками.

ПОЧЕМУ У ЦЫГАНОК ВОЛОСЫ ХОРОШИЕ?

- Ты часто ешь печенку?

- Не очень...

- Понятненько! Так вот, теперь знай, что печень должна быть хотя бы раз в неделю. При жирных волосах откажись от жирной и жареной пищи, а при сухих побольше поливай всю еду постным маслом...

Это мы стоим на улице с цыганкой. Холодина, у нее платок сполз, и такие красивые волосы рассыпались, что я не удержалась, спросила:

- Почему у цыганок волосы хорошие? У меня вот даже выпадать начали. Знаешь, какая коса была еще лет семь назад!...

- Есть одно средство. Это цыганский рецепт. Нужно очистить среднего размера луковицу, нарезать ее и опустить в полстакана рома. На-



что надумаете устроить мужу или другу скандал, заколите волосы или прикройте их платочком, иначе разбитой посудой не отделаетесь. Впрочем, если ваша цель - развод и девичья фамилия, то и совет противоположный.

Стрижка: 5 правил безопасности

1. Человек, который вас стрижет, меняет ваше биополе. Выбирайте жизнерадостного и энергичного мастера - тогда ваша жизнь изменится к лучшему. Чем старше парикмахер, тем сильнее его влияние. Если вы счастливы и не желаете ничего менять, отдайте предпочтение мастеру молодому или одного с вами возраста. Если на душе неспокойно и муторно, выберите старого профи.

2. Желательно, чтобы вас стриг мастер одного с вами пола. Понравится мастеру-мужчине - могут начаться проблемы в личной жизни. Будет нарушена гармония уже существующих отношений.

3. Для лучшего роста волос стригитесь при полной или растущей Луне. На убывающей - если хотите укрепить корни волос, задержать их выпадение или немного изменить свойства шевелюры

важно, чтобы день посещения парикмахерской гармонировал с днем вашего рождения. Иначе благоприятные тенденции дня обернутся своей противоположностью.

Совет

Если судьба занесла над вами ножницы в день-антагонист, не хватайтесь за голову. Просто запомните на будущее: в этот день можно стричься, если вас преследует хроническое невезение. После стрижки жизнь на какое-то время замрет, а затем сделает новый рывок к хорошим переменам.

Понедельник

Благоприятен для стрижки и покраски волос. Снимаются отрицательные эмоции и тяжесть нерешенных проблем. Если вы родились в понедельник, то кроме этого дня ходите в парикмахерскую по четвергам, пятницам и субботам. День-антагонист воскресенья.

Вторник

Это лучший день, чтобы привести волосы в порядок для тех, кто чувствует упадок физических

Четверг

Внесет перемены во взаимоотношения с окружающими, усилит популярность, притянет удачу и благополучие. С «детьми четверга» гармонирует понедельник, вторник, пятница и воскресенье. День-антагонист среда.

Пятница

День молодости и красоты. Меняется не только прическа, но и внешность. Если вы довольны своей внешностью, то выберите другой день. Людям-«пятницам» показаны также понедельник, четверг, суббота и воскресенье, а противопоказан вторник.

Суббота

День оздоровления волос, освобождения от кармических долгов и родовых грехов. Рожденные в субботу могут посещать парикмахерские по пятницам, а вот в воскресенье лучше их обходить.

Воскресенье

Вообще-то лучше не стричься, но этот день хорош для хронических неудачников. Есть шанс, что судьба сменит гнев на милость. «Воскресным» людям для манипуляций с волосами подходят вторник и четверг. День-антагонист понедельник.

Это мы стоим на улице с цыганкой. Холодина, у нее платок сполз, и такие красивые волосы рассыпались, что я не удержалась, спросила:

- Почему у цыганок волосы хорошие? У меня вот даже выпадают начали. Знаешь, какая коса была еще лет семь назад!...

- Есть одно средство. Это цыганский рецепт. Нужно очистить среднего размера луковицу, нарезать ее и опустить в полстакана рома. Настаивается 24 часа. Затем кусочки лука вынимаются, а жидкость втирают хорошенько в кожу головы. Поняла?

Мила ЛАНЗИНА.

Питательный крем для улучшения состояния волос лучше сделать самой

Возьми 2 ст. ложки ланолина, 3 ст.л. касторового масла, 1/2 ст.л. кокосового или персикового масла, 1 ст.л. топленого свиного жира, 1/2 ст. воды, 1 ч.л. яблочного уксуса, 1 ч.л. глицерина, 1 ч.л. жидкого мыла или чистого шампуня. Масло, жир, глицерин и ланолин расплавь в одной посуде, в другой - нагрей воду на водяной бане. Быстро влей воду в первую посуду, непрерывно помешивая, добавь уксус и жидкое мыло. Получается большое количество питательного крема.

Применяется он следующим образом: 2 ст.л. нанеси на сухие волосы и поддержи их в тепле. Этот крем можно сделать еще более питательным, добавив в него яйцо. Он восстановит блеск безнадежно сухих волос.

№ 26, ДЕКАБРЬ, 2003

Сырное суфле

4 желтка, 2 белка, 250 г сыра, 1 ст. молока, 2 ст. л. муки, 40 г масла, перец.

Растопить сыр в маленькой кастрюле, добавить желтки, молоко, муку и перец. Взбить белки до пены и вмешать в сырную массу.

Разлить сырную массу в хорошо смазанные формочки и поставить в духовку на слабом огне на 5 минут. Затем сделать огонь посильнее.

Салат «Ау»

400 г шампиньонов; 1 большой болгарский перец; по 2 яблока и мандарина; 200 г натурального несладкого йогурта; 150 г твердого сыра; 2 ст. л. меда; 1 ч. л. горчицы; 1 ч. л. лимонного сока; цедра 1 апельсина; соль по вкусу.

Вымойте перец, фрукты и грибы. Мандарин очистите от кожуры, разделите на дольки. Снимите кожицу с яблока. Удалите у него сердцевину, а у перца - семяножку. Нарежьте сыр и яблоко небольшими кубиками, а перец кольцами. Залейте шампиньоны стаканом холодной воды и потушите в течение 5 минут. Охладите, выньте и разрежьте пополам. Выложите все ингредиенты на блюдо. Приготовьте соус: смешайте йогурт, мед, горчицу, соль, лимонный сок и апельсиновую цедру, натертую на мелкой терке.

Фаршированные соленые огурцы

На один соленый огурец: 25 г жареного, 10 г мякоти хорошей рыбы, кусочки жареного мяса, 1/2 яйца, 25 г сметаны, 10 г растительного масла, специи.

Огурцы разрезают вдоль пополам, вынимают семена и срезают тонкую пластинку с нижней стороны. Желток сваренного вкрутую яйца размешивают со сметаной, в смесь каплями добавляют растительное масло, вводят соль, сахар, уксус, горчицу по вкусу и перемешивают до получения однородной массы. Половину этой массы соединяют с нарезанными кусочками жареным мясом, минеральной водой, белком вареного яйца, перемешивают и заполняют огурцы. Вторую половину используют для украшения огурцов, выдавливая ее через кондитерский мешок.

«Хе» из картошки хорошо под водочку

0,5 кг свинины, 2-3 средние луковицы, 6 крупных картофелин, 3-4 зубчика чеснока, 2/3 стакана раститель-

ного масла, соль, уксус, перец молотый черный и красный по вкусу.

Лук и мясо режем тонкой длинной соломкой и по отдельности обжариваем в сковороде в небольшом количестве масла. Картошку чистим и шинкуем тонкой соломкой. Небольшими порциями складываем ее в дуршлаг (металлический, не пластиковый!) и опускаем в кастрюлю с кипящей водой. Варим примерно 2-3 минуты, она должна остаться твердой. Картошку, лук, мясо складываем в одну миску, солим, перчим, добавляем пропущенный через давилку чеснок, сбрызгиваем уксусом и перемешиваем. Даем настояться в холодильнике.

Салат «Лакедемон»

Отварить рыбу или взять рыбу горячего копчения, добавить яйца, грецкие орехи и майонез. Все порезать. Добавить сок лимона, соль, перец - перемешать.

СВОЯ КУХНЯ
НА ЗАКУСКУ

Дорогая редакция. Я хочу рассказать о своей подруге Жанне. Она очень увлекается ароматерапией и в составлении разных смесей стала настоящей докой. Жанна и меня увлекла этой «химией», а я хочу увлечь вас. Мы в последнее время делаем с подругой саше. Это такие ароматические мешочки, которые можно положить в шкаф с одеждой, бросить в постель, повесить в ванной или туалете, да в любой комнате. Для порошков саше годятся все ароматические травы и растения, которые, по возможности, стараются превратить в порошок или, по крайней мере, крошить так мелко, как только возможно. Так, например, для этой цели пригодны: сандаловое дерево, кедровое дерево, розовое дерево, лепестки розы, цветы лаванды, мускатный цвет, цвет кассии, ирисовый корень, гвоздика, корица, апельсиновые корки, бобы тонка, корень ветиверии, листья пачули, миндаль и миндальные отруби. Изготовление порошков для саше очень простое. Смешивают соответствующие порошки, рассыпают в бумажные или шелковые мешочки или в шелковые подушечки, подбитые ватой.

Лариса ПАЧУЛИНА, Донецк

В НАШЕМ ДОМЕ ПАХНЕТ СКАЗКОЙ

Чтобы запах был более интенсивным, цветы или травы можно сбрызнуть ароматическим маслом и оставить на ночь в плотно закрытой банке, чтобы смесь лучше пропиталась. Для ароматической смеси подойдет все: пряные травы, сухие лепестки роз, лаванды, смеси фруктовых чаев.

Ароматический мешочек сделать очень просто. Нужен кусочек ткани и нитка.

Кусочек ткани (лучше тонкой) вырезаем в форме квадрата. Разглаживаем квадрат утюгом, вырезаем по контуру и высыпаем небольшую порцию смеси. Края ткани приподнимаем и сшиваем шнурком или

РУЧНАЯ РАБОТА

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

ОДНО СЛОВО — ОЧАРОВАШКИ

Украсить жизнь можно самыми неожиданными способами. Когда Галина Юрьевна Гордеевцева достает своих зверушек, вы непроизвольно начинаете улыбаться и ахать.

А как иначе?

Игрушки крохотные, на ладони целая коллекция умещается. Но у каждой зверушки «свое лицо», одежда, шапочка, шарфик... И все

такое малюсенькое, что сперва и непонятно, как там пальцы что-то держали, куда иголку втыкали.

Не будем вас томить. Пусть Галина Юрьевна сама расскажет, как такие игрушки делать. Она выбрала пухового медвежонка.

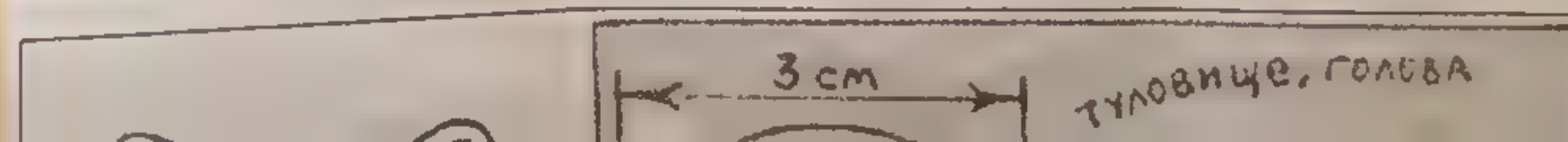
Из кроличьего пуха можно связать очаровательные сувениры к Новому году, например, белого мишку в красной новогодней шапочке, за спиной у него новогодний рюкзачок с бутылкой шампанского. А сидит наш медвежонок на «льдине» из белого искусственного меха. Медвежонок получается как живой и хранит в себе всю теплоту человеческих рук.

Детали медвежонка: голова, туловище, передняя лапа (2 дет.), задняя лапа (2 дет.), ухо (2 дет.), наклад на мордочку (1 дет.), хвостик, язычок.

Вам понадобится: немного пуховой пряжи (можно заменить ее мохером, букле), крючок № 1,5, черные и белые тонкие шерстяные нитки для вышивки мелких деталей (глазки), красные нитки для языч-

ка, розовые - для ушек, синтепон для набивки деталей. **Основная вязка** - столбики без накида.

Голову и туловище вяжите по кругу, туловище должно быть немного вытянутым (голова — шарик). Детали необходимо постепенно, по мере вязания, набивать синтепоном. **Передние и задние лапки** вяжутся одинаково, но передние лапки покороче. Связав нужную длину, набейте все детали синтепоном.



...кусочек ткани и
...шнур.

Из ткани (лучше тонкой)
нужно выкроить ровный квадрат.
...ткань «сыпется», обра-
ботайте зигзагом. Разглаживаем квадрат утюгом.
...изнанкой вверх и высыпаяем небольшую
порцию ароматической смеси. Края ткани припод-
нимаем, соединяем и обматываем шнурком или
серевкой. Завязываем на бантик - саше готов!

ПЛАТЬЕ ИЗ МАМИНЫХ ДЖИНСОВ

КАТИНЫ ХИТРОСТИ

Сколько мы за свою жизнь выкидываем старых вещей? Там пятно, тут протёрлось... Я как-то решила «почистить» свой шкаф и собрала на помойку большой пакет с кофтами, джинсами. А потом подумала: а что если из моих старых джинсов сшить Анютке платье? Как раз накануне из такой же ткани видела платьице в магазине - очень симпатичное. И очень дорогое.

Я взяла старое платье, распорол и сделала по нему выкройку. Купить пришлось только пуговицы и тесьму. Очень переживала, что в садике скажут - мол, приводят ребёнка непонятно в чём. А получилось наоборот! Воспитательница спросила, где мы такое купили и почём. Я почему-то постеснялась сказать, что сшила сама. Сказала - подарили.

Идея перешивать вещи - проще некуда, но почему-то не всем приходит в голову. Не умеете шить? А что там особенно уметь? Я тоже портниха никакая, шью только дочке да ещё сумочки-рюкзачки всякие. Детские выкройки проще, чем взрослые, и шитья на вечер. Вещички-то маленькие, раз-два - и готово. А когда сразу видишь результат, столько энтузиазма появляется! Хочется ещё что-нибудь сделать... Я из своего «старья» и брючки шью, и курточки, и сарафанчики.

Так что моя Анюта одета, как принцесса! Только свои знают, что стоят эти наряды копейки. Правда, из своих старых вещей полный гардероб ребёнку не сошьёшь. И я нашла ещё способы «добывания» недорогого материала. Какие? Расскажу в следующем раз.

Катя МИЩЕНКО.

№ 26, ДЕКАБРЬ, 2003

СВОЯ КУХНЯ

Шоколадные колбаски

100 г какао смешивается со 100 г сгущенки и варится до консистенции мармелада, 1 яйцо и 1 желток растираются и добавляются в сваренную массу, затем туда же добавляются 100 г орехов и 100 г изюма. Все хорошо вымешивается, формуется в колбаски, кладется в холодильник.

Лимонный рулет на сгущенке

Смешать в однородную массу 2 яйца, 1 банку сгущенного молока, 1 ст. муки и 0,5 ч.л. соды. Тесто вылить тонким слоем на горячий, смазанный маслом противень и выпекать 15 мин. при 200 г. Натертый на терке лимон (вместе с цедрой) перемешать с 1 ст. сахара. Этой смесью смазать готовый горячий пласт теста, свернуть его рулетом, нарезать на кусочки.

Флорентийское печенье

Разогреть духовку до 200°C/400F/Gas 6.

Соединить 150 г кукурузных хлопьев, 105 г миндаля, 105 г засахаренных вишен, 2 ст. л. засахаренного имбиря и 160 мл сгущенки в большой миске. Проложить противень бумагой для выпечки и ложкой выкладывать тесто ложкой на противень на расстоянии 2 см. Запекать в духовке 10 мин. Основание каждого печенья смазать растопленным шоколадом и разровнять вилкой.

Быстрый пирог

Взбить 3 яйца, добавить 1 банку сгущенки, перемешать, влить 250 г растопленного и остывшего маргарина, добавить 1 ст. муки, перемешать и всыпать соду (на кончике ножа), гашенную уксусом. Добавить 1 ст. грецких орехов, порезанные дольками яблоко и грушу и перелить в форму. Запекать 30 мин. при температуре 200°C.

Шоколадно-сливочная помадка

Соединить в кастрюле 40 г сливочно-

го масла, 75 г какао, 450 г сахара и 150 мл сгущенки, растопить на медленном огне. Затем довести до кипения, перемешивая, пока смесь не начнет густеть. Добавить 4 ч. л. ванильной эссенции и взбивать пока смесь не загустеет. Охладить. Когда почти остынет, нанести на торт.

Пирожные «Рафаэлло»

Пачку кукурузных палочек или вафель пропустить через мясорубку, добавить банку сгущенки. Замесить тесто. Из теста сформировать маленькие шарики (как «Рафаэлло»), внутрь положить кусочек орешка, обвалять в кокосовой стружке. Поставить в холодильник на 1 час.

Мороженое «Кофе латте»

Смешать в кастрюле 6 ст. л. сахара и 100 мл свежесваренного кофе эспрессо, помешивать, пока сахар не растворится. Добавить 420 мл сгущенного молока и

300 мл сливок. Разлить по кофейным чашкам и украсить целыми кофейными зернами. Заморозить на несколько часов, пока не затвердеет. За час до того, как подавать на стол, переставить в холодильник.

Торт «Лодырь»

Измельчить 500 г печенья, смешать с 1 банкой сгущенки и орехами, придать форму торта, посыпать сахарной пудрой и какао и поставить в холодильник на несколько часов.

Торт со сгущенкой

3 яйца растереть со стаканом сахара, добавить полбанки сгущенки, 1 стакан сметаны, 2 стакана муки, стакан изюма. 0,5 чайной ложки гашеной соды и выпечь 3 коржа; промазать их кремом. Для крема - сгущенку варить в течение 2 часов, взбить с 200 г масла и 2 ст. ложки какао

зять очаровательные сувениры к Новому году, например, белого мишку в красной новогодней шапочке, за спиной у него новогодний рюкзачок с бутылкой шампанского. А сидит наш медвежонок на «льдине» из белого искусственного меха. Медвежонок получается как живой и хранит в себе всю теплоту человеческих рук.

ловище, передняя лапа (2 дет.), задняя лапа (2 дет.), ухо (2 дет.), накладка на мордочку (1 дет.), хвостик, язычок.

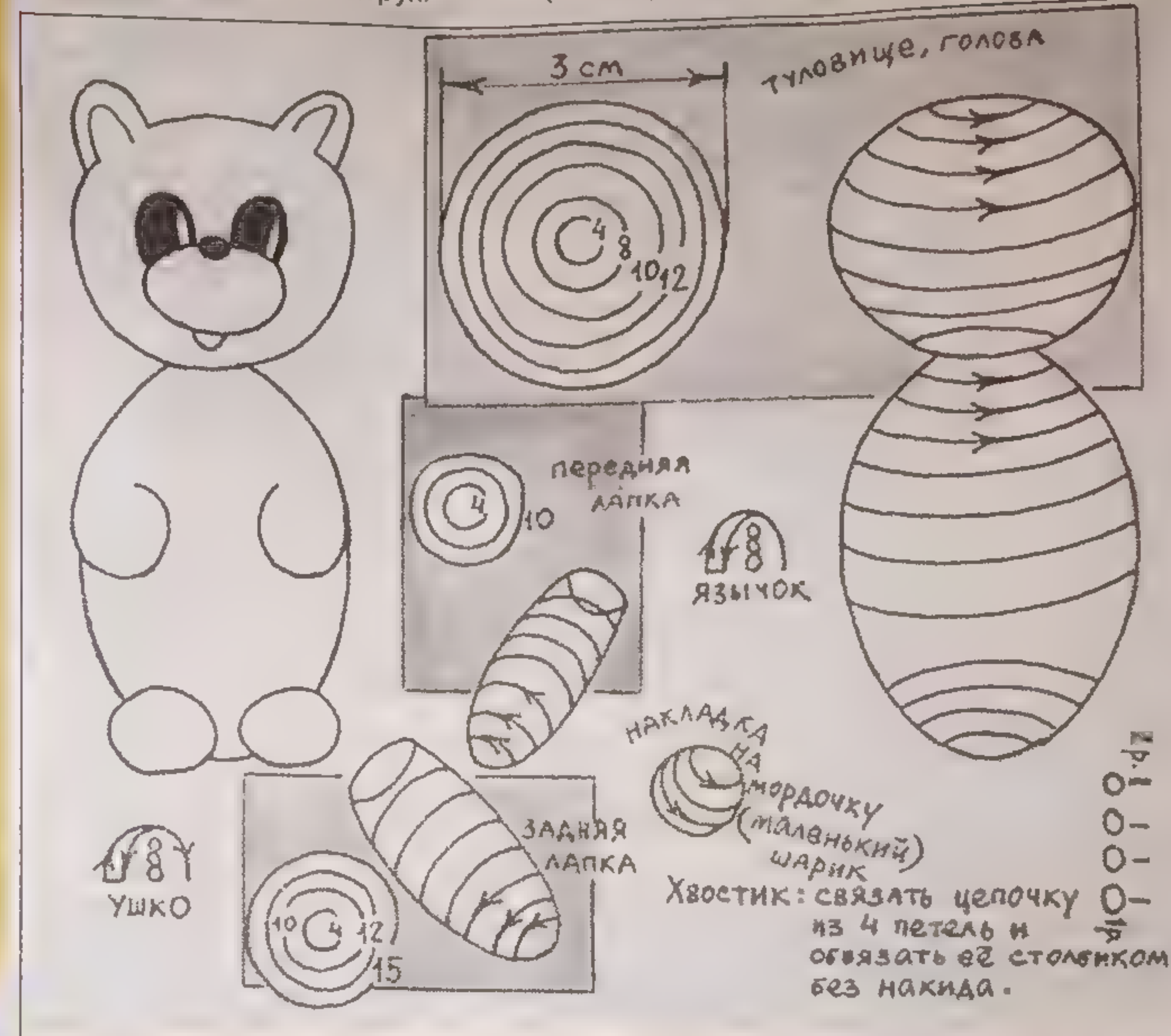
Вам понадобится: немного пу-
ховой пряжи (можно заменить ее
мохером, букле), крючок № 1,5, чер-
ные и белые тонкие шерстяные нит-
ки для вышивки мелких деталей
(глазки), красные нитки для языч-

вязка - столбики без накида.
Голову и туловище вяжите по
кругу, туловище должно быть немно-
го вытянутым (голова — шарик). Де-
тали необходимо постепенно, по
мере вязания, набивать синтепоном.
Передние и задние лапки вя-
жутся одинаково, но передние лап-
ки покороче. Связав нужную
длину, набейте все детали
синтепоном.

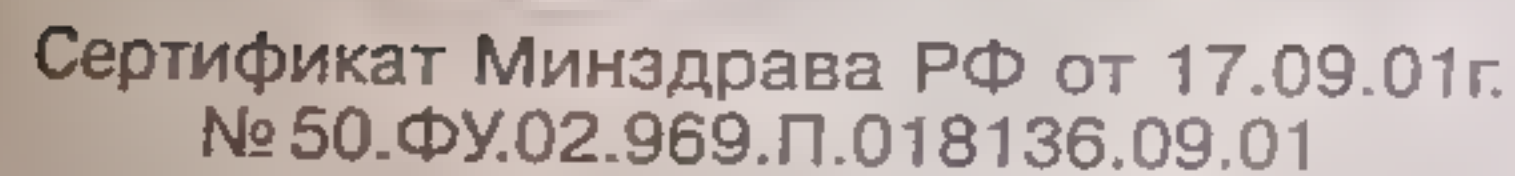
Свяжите ушки, сделав
несколько стежков розо-
выми нитками. **Накладка**
на мордочку вяжется в
виде маленького шарика.
Лапки пришейте к тулови-
щу на накладке, на мор-
дочку вшить черными нит-
ками носик (он должен
быть выпуклым) и при-
шить ее к голове.

Язычок связать красны-
ми нитками, пришить под
накладку на мордочку. Глаза
вышить черными нитками,
добавив белые стежки.

**Пришейте хвостик, го-
лову к туловищу.** Ну а
дальше мишку нужно наря-
дить. Свяжите яркую крас-
ную шапочку с белым пом-
поном, шарфик с двумя
помпонами. Для мишки
свяжите рюкзачок, а в нем
- связанная бутылка шам-
панского. Из белого длин-
новорсового меха вырежь-
те «льдинку» и посадите на
него ваш очаровательный
подарок. Фантазия здесь
просто безгранична.



Врачи поставили ей страшный диагноз. Лечить ее глаза они уже не брались. Женщина жила только надеждами, но и те таяли с каждым днем... Однажды сын, преподаватель, принес домой необычные очки с дырчатыми, как решето, черными непрозрачными линзами и дал поносить больной. Через несколько дней мать почувствовала, как предметы вновь приобретают очертания, прибавляются силы, встала (а ведь раньше была прикована к постели!) и даже самостоятельно вышла на улицу! Всех, кто знал о ее недуге, этот факт поверг в шок.



«Необъяснимое чудо»

Поверите ли вы, что любой человек, сегодня едва различающий в толстых линзах вторую строчку на офтальмологической таблице, через 3-6 месяцев непременно увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков? Похоже на фантастику, не правда ли?

«Я тоже сначала не поверила, что у меня будет близорукость (-5), зато уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне заказала дочь. Пользова-

- Завидный перечень, не правда ли? Но еще любопыт-

Доктор, который всегда стобой

Когда мы заболеваем, начинаем верить во все, что хоть как-то облегчает наши страдания. Любое, даже временное улучшение повышает авторитет лекарства, от которого оно наступило. Но, как извест-

Приобрести оригинальные очки «Супер-Вижн» по цене 550 руб. можно в отделе оздоровительных товаров «Ваш Доктор» по адресу: г. Нижний Новгород, ул. Гордеевская, д. 2-А, универсам «Гордеевский», 1-й этаж. Отдел работает с 9 до 20 часов

Светлана.

Во-первых, вам следует обратиться в РЭУ с письменным заявлением. В нем вы должны разъяснить ситуацию и попросить провести экспертизу пострадавшей квартиры в вашем присутствии. Второй экземпляр этого письма отправьте по почте своим соседям. Если ваш сигнал в РЭУ будет проигнорирован, вы можете смело обращаться в суд. Результат такой экспертизы вы скорее всего оспорите без особого труда. Кроме того, в суде на стадии собеседования лучше всего предложить мировое соглашение. Продумайте заранее разумные условия, которые удовлетворили бы обе стороны. Всюду, во всех своих обращениях или заявлениях, фиксируйте вашу готовность добровольно компенсировать нанесенный ущерб, но обязательно подчеркивайте, что он должен быть реальным, а не придуманным соседями.

Если приватизация проведена только на него одного и вы там не прописаны, то он может совершать любые действия с квартирой без вашего согласия. Если вы там прописаны, то ваше согласие необходимо, даже если квартира приватизирована только на него.

НЕЗАКОННАЯ ПЕРЕПЛАТЧИВОСТЬ

рез 3-6 месяцев непременно увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков? Похоже на фантастику, не правда ли? **«Я тоже сначала не поверила, — пишет В.Ивлева (39 лет). — Страла сильной близорукостью (-5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подарила дочь. Пользовалась всей семьей. Через 4 месяца дочь сняла линзы, а я — свои старые очки. И это — без операции! Большое спасибо! Очень прошу вас, вышлите очки моей сестре, адрес ее прилагаю».**

Перечитываю эти письма. Их сотни и тысячи в день. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов — всех тех, кому уже помогла новинка, кто обрел свое новое зрение. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет — в тонких пластинах вместо линз со множеством специальных отверстий. Очки не требуется носить постоянно — достаточно уделить несложным и не отрывающим от дел тренировкам всего 15-40 минут в день.

А что считает Минздрав?

Эти чудо-очки нельзя было нигде купить. Но даже сейчас, когда «Супер-Вижн» можно приобрести, вряд ли чудо-очки будут прописывать больным, как аспирин. Может быть, причина все в том же недоверии ко всему нетрадиционному?.. И вообще, как знать, не единичны ли те случаи выздоровления, о которых судивлением рассказывают сами врачи? Чтобы удостовериться в реальных возможностях «Супер-Вижн», я решила обратиться к официальным источникам. Как выяснилось, отзывы на очки-тренажеры дали известные ученые, а к производству «Супер-Вижн» рекомендовали 12 НИИ и ведущих офтальмологических клиник.

Кроме того, «Супер-Вижн» — тренажер для глаз, имеющий гигиеническое заключение и сертификат Министерства здравоохранения РФ. В известнейшей офтальмологической клинике от Минздрава, мне, к большому восхищению, представили официальный перечень поддающихся излечению или профилактике очками «Супер-Вижн» заболеваний:

• близорукость;

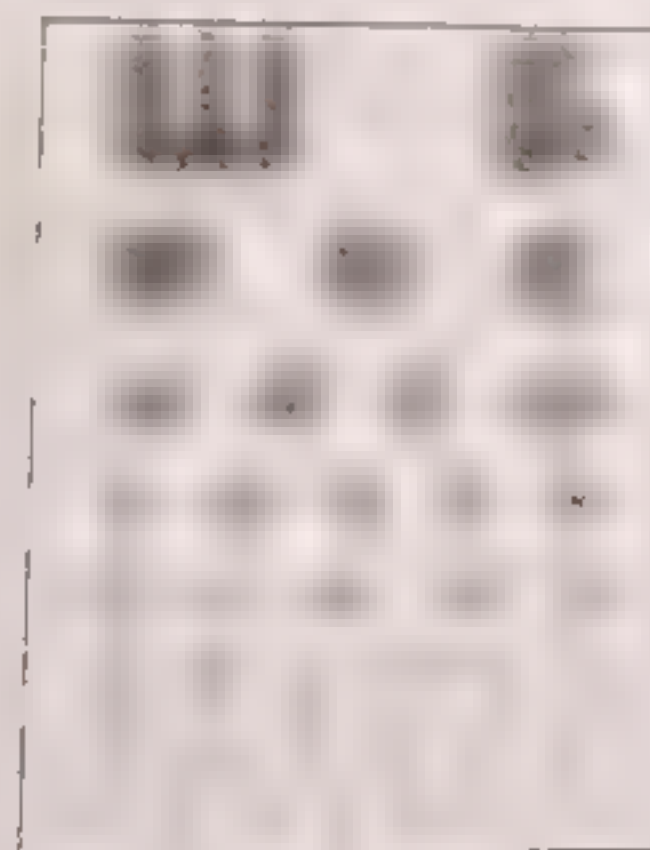
• дальнозоркость;

Доктор, который всегда со мной

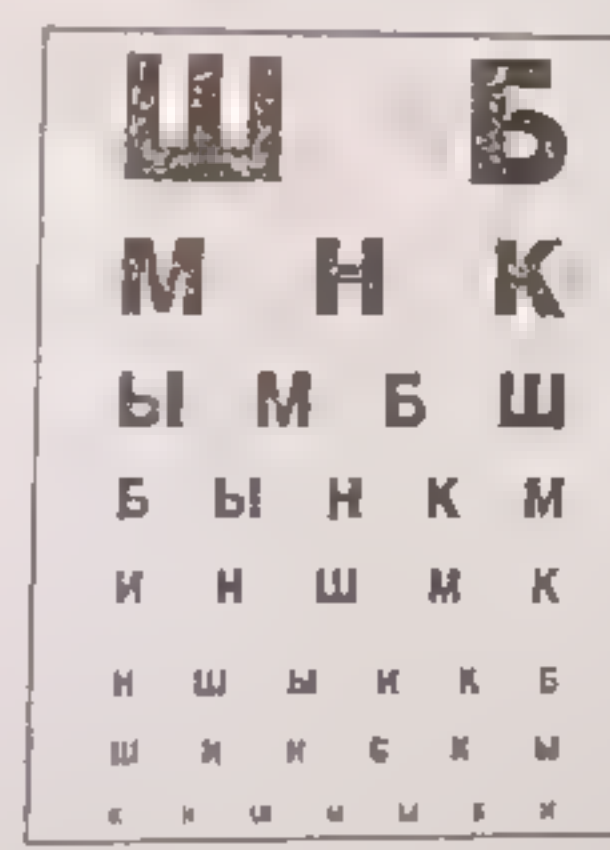
Когда мы заболеваем, начинаем верить во все, что хоть как-то облегчает наши страдания. Любое, даже временное улучшение повышает авторитет лекарства, от которого оно наступило. Но, как известно, то, что помогает одним, напроочь не подходит другим. Так ли универсальны очки-тренажеры «Супер-Вижн»? Отклики наших читателей — вот что еще раз, и уже окончательно убедило меня: так!

«Даже не верится, что подобное может быть! Я тратила на глазные капли почти все остатки своей небольшой пенсии — боролась с катарактой и глаукомой. У меня постоянно в глазах стояла как-будто пелена белая. Однажды старший сын забрал мои полпенсии и, ни слова не говоря, поехал, купил очки «Супер-Вижн». И... с тех пор мои пустые траты на капли и походы в аптеку прекратились. Пелена из глаз исчезла, вижу белый свет со всем другими глазами. Потраченных на очки денег я не жалею — здоровье дороже!», — пишет жительница Нижнего Новгорода **Авдеева Галина Васильевна**.

«Это классная вещь — эти очки с



до использования очков



через 3-5 месяцев тренировок

отверстиями, — оптимистичное письмо от **инженера-программиста Юрия Левченко**. — Усталость снимают за 5 минут, глаза как новенькие! Благодаря им испытываю все большее удовлетворение от любимой работы и жизни».

«От всей души хочу поблагодарить создателей этого чуда, — пишет **пенсионер В.К.Борисов**. — С астигматизмом мучаюсь всю жизнь. А лет с 50 резко начала прогрессировать возрастная дальнозоркость — аж до 11 единиц! Это был конец и любимой работе, и увлечениям. Куда только не

«Супер-Вижн» для своей пожилой мамы. И теперь с радостью наблюдаю, как она, неделя за неделей, опускается взглядом по таблице все ниже и ниже, пока не увидит, к собственной радости, десятую строчку в ней. Приобрести оригинальные очки «Супер-Вижн» по цене 550 руб. можно в отделе оздоровительных товаров «Ваш Доктор» по адресу: г. Нижний Новгород, ул. Гордеевская, д. 2-А, универсам «Гордеевский», 1-й этаж. Отдел работает с 9 до 20 часов без обеда и выходных.

Жители области и других регионов могут заказать очки почтой по цене 550 руб. + 8% почтовый сбор. ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ. Заявки направлять по адресу: 603950, г. Нижний Новгород, ул. Гордеевская, д. 2-А, универсам «Гордеевский», отд. «Ваш Доктор».

Адреса других магазинов:

- г. Москва, Чистопрудный б-р, д. 10, стр. 1. Тел. 510-10-10;
- г. Брянск, Центральный универсам, 2-й этаж, тел. (0832) 66-37-93;
- г. Вологда, ул. Зосимовская, д. 70;
- г. Череповец, ул. Металлургов, д. 34;
- г. Кострома, ул. Свердлова, д. 80.

Внимание! В последнее время участились случаи подделок очков-тренажеров, которые могут нанести непоправимый вред вашему здоровью. Приобретайте изделие только у производителя! Опасайтесь дешевых подделок! Настоящие очки «Супер-Вижн», поставляемые компанией «Ваш Доктор», должны иметь:

- оправу из желтого (светлого) металла;
- надпись «Супер-Вижн» на правой дужке;
- цветную 16-страничную инструкцию с иллюстрациями и штрих-кодом;
- таблицу для проверки зрения;
- копию сертификата Минздрава РФ № 50.ФУ.02.969.П.018136.09.01

Отдел «Ваш Доктор» предлагает широкий выбор оздоровительных товаров: лечебная косметика, биологически активные добавки, бальзамы, чаи, магнитотерапия, средства для похудения, фильтры для воды, массажеры и тренажеры.

Виктория ШИРОКОВА.

Если приватизация проведена только на него одного и вы там не прописаны, то он может совершать любые действия с квартирой без вашего согласия. Если вы там прописаны, то ваше согласие необходимо, даже если квартира приватизирована только на него.

НЕЗАКОННАЯ ПЕРЕПЛАНИРОВКА

Когда-то в нашей квартире была проведена перепланировка. Мы ее не регистрировали. Сможем ли мы сейчас продать квартиру?

Николай СЕРГАЧЕВ.

При сделках купли-продажи квартир несанкционированная перепланировка не влияет на регистрацию прав собственности. Конечно, при условии, что квартира осталась в прежних границах. Если покупатель согласен купить квартиру с несанкционированной перепланировкой, то утверждать ее продавцу необязательно. Новый хозяин может в дальнейшем либо узаконить перепланировку, либо привести квартиру в исходный вид.

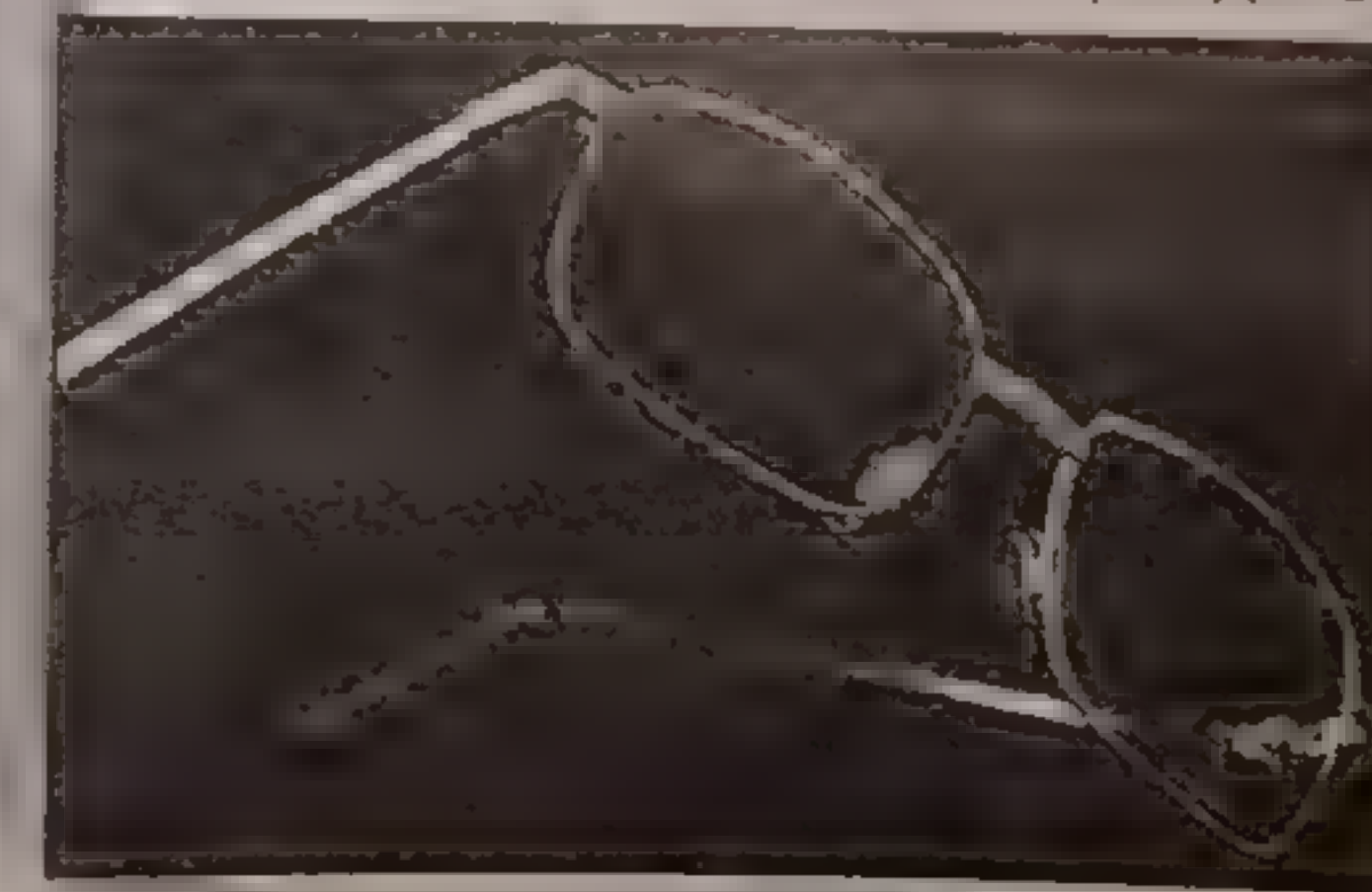


МАСТЕР СЛОМАЛ ОПРАВУ

Муж сдал в оптику для замены стекол дорогую оправу. При этом в квитанции сделал запись: «Оправа, бывшая в употреблении. Работа без гарантии». Когда мы пришли за заказом, мастер вернул сломанную оправу и, ссылаясь на запись в квитанции, отказался возмещать ущерб. Но ведь не мы виноваты в том, что оправка сломалась. Что теперь делать?

Альбина. Запись в квитанции означает, что на выполненную работу не будет установлен срок гарантии.

А в данном случае было повреждено имущество потребителя. Такая вероятность не оговаривалась при заключении договора. Поэтому в соответствии со ст. 35 Закона РФ «О защите прав потребителей» вы вправе требовать либо предоставления в трехдневный срок аналогичной оправы, либо выплаты ее двукратной стоимости.



№ 26, ДЕКАБРЬ, 2003

ЧИСТЮЛЯ

Радауйтесь, хозяйки! Теперь не надо мучиться и искать причины, чтобы отложить (в который раз?) ненавистную уборку. Оказывается и для нее есть свое строго определенное время. Какое? Смотрите сами.

Понедельник. День Луны подходит для всех дел, связанных с водой, - например, для влажной уборки или большой стирки.

И еще: если вы давно собираетесь навестить вашу престарелую бабушку или тетюшку, да все никак не выберете времени, - запланируйте такой визит именно на понедельник. Посидите со старушкой за чаем, посмотрите вместе с ней фотографии в семейном альбоме, послушайте сентиментальные воспоминания, - вы заслужите искреннюю благодарность. Да и дома, в кругу семьи, хорошо завести душевную беседу.

Не огорчайтесь, если в этот день глаза у вас будут «на мокром месте», - в понедельник можно и поплакать. Особое внимание уделите маленьким детям: они по понедельникам капризны, подвержены страхам. У ребенка постарше тоже может быть плохое настроение. Не волнуйтесь, это скоро пройдет. Важно провести первый день недели без ссор и конфликтов, тогда и вся неделя будет мирной.

Для понедельника лучше всего подходит легкая растительно-молочная пища.

Вторник. В день Марса можно горы свернуть. То, до чего руки долго не доходили, во вторник будет просто «гореть» у вас в руках, и вы быстро управитесь со всеми делами. Лень во вторник противопоказана.

Вечером, накормив мужа горячим (неприменно горячим!) ужином и расспросив о работе, можно подвигнуть его на настоящее мужское дело: перестановку мебели или доставку недельного запаса картошки из магазина. Дети пусть тоже в меру своих сил помогут по хозяйству. Если же ваши домашние на просьбы не реагируют и продолжают лениться - можно повысить голос, во вторник это вполне допустимо. Только не перегните палку, держите под контролем свою агрессивность, которая в этот день и так выше обычного уровня. На вторник хорошо запланировать для всей семьи спортзал.

тательные усилия будут напрасны, потому что среда - такой день, когда все в одно ухо влетает, а из другого вылетает.

Четверг. Юпитер, управитель четверга, - планета серьезная. Этот день подходит для общественной деятельности, посещения высоких (и не очень высоких) инстанций, добывания справок и т.п. А вот по магази-

ни любви и красоты. Наведите красоту и у себя в доме. Совершать трудовые подвиги ни к чему, просто пусть будет чисто и уютно. Если уж совсем нет настроения делать уборку - можете и полениться, в пятницу это не страшно.

О себе, любимой, тоже не забывайте: посетите парикмахерскую, косметический салон, купите себе что-нибудь красивое и приятное. В день Венеры каждой женщине хо-

Именно в субботу удобно начинать борьбу с вредными привычками: садиться на диету, отказываться от сигарет.

Призовите мужа и детей к исполнению семейных обязанностей - ваш призыв, скорее всего, будет услышан. Отправляйтесь всей семьей по магазинам и не опасайтесь истратить слишком много денег - Сатурн удержит вас от излишней расточительности. Подходит суб-

ЛИМОН
ДЛЯ МИКРО-
ВОЛНОВКИ

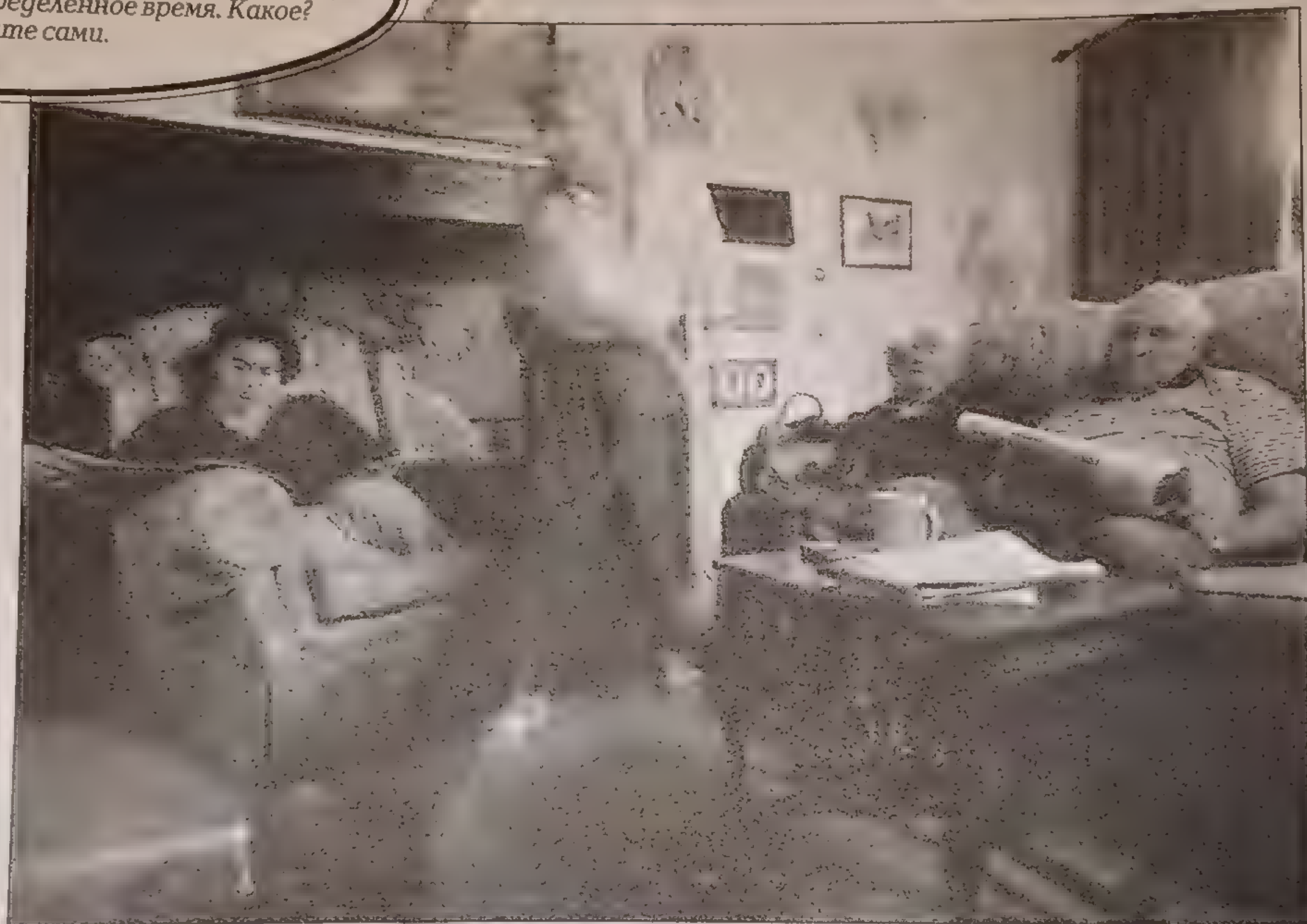
Наиболее неприятными в очистке считаются модели микроволновых печей, выполненные из нержавеющей стали. Помимо внешней привлекательности, нержавейка, используемая для изготовления микроволновок, отличается повышенной стойкостью к высоким температурам.

Чистящие средства для микроволновых печей должны быть нейтральными, в противном случае при конвекционном режиме работы печи они окажутся на продукте. Кроме того, ядовитые чистящие средства могут в некоторой степени повредить магнетрон, и это в дальнейшем будет отражаться на времени приготовления пищи.

При чистке старайтесь не трогать вентиляционные отверстия, а также решетку, которой закрыт магнетрон. Следы грязи на внешней стороне корпуса удаляйте чуть влажной намыленной губкой, а затем начисто вытирайте влажной салфеткой. Пятна и грязь с дверцы удаляйте влажной материей, не забывая при этом вытереть и дверную изоляцию. Сенсорную и другие панели управления можно вытереть тоже только слегка влажной салфеткой.

И еще один секрет: для того чтобы избавиться от запаха в печи, достаточно вскипятить в ней стакан воды с ломтиком лимона. Кстати, после этого и пригоревшие пятнышки жира очищаются гораздо легче.

Если для победы над серьезными загрязнениями

ПОМЫЛА БЫ ПОЛ,
ДА ЛУНА НЕ ВЕЛИТ

Если же ваши домашние на просьбы не реагируют и продолжают лениться - можно повысить голос, во вторник это вполне допустимо. Только не перегибайте палку. Держите под контролем свою агрессивность, которая в этот день и так выше обычного уровня. На вторник хорошо запланировать для всей семьи посещение спортзала.

Среда. День Меркурия - лучшее время для общения, телефонных разговоров, прогулок по городу, встреч с подругами. Поболтайте, посплетничайте, - в среду это доставит вам удовольствие. Только не верьте обещаниям, данным в этот день.

Отправляясь за покупками, будьте внимательны: продавцы в среду могут быть склонны к обману, смотрите, чтобы вас не обсчитали и не обвесили. Помогите детям с уроками - в среду легко усваивается информация. Но ни в коем случае не читайте нотаций: ваши воспи-

тательные усилия будут напрасны, потому что среда - такой день, когда все в одно ухо влетает, а из другого вылетает.

Четверг. Юпитер, управитель четверга, - планета серьезная. Этот день подходит для общественной деятельности, посещения высоких (и не очень высоких) инстанций, добывания справок и т.п. А вот по магазинам в четверг лучше не ходить: можете истратить много денег.

С детьми в этот день можно обсудить серьезные вопросы, поговорить об учебе, о планах на будущее. Муж охотно расскажет вам о своих проблемах на работе.

Вообще в четверг старайтесь не заикливаться на бытовых мелочах, думайте и говорите о главном, о всеобщем. И старайтесь не ссориться: мелкая размолвка, начавшаяся в четверг, может разрастись до гигантских масштабов. Контролируйте свои привычки и не позволяйте себе никаких излишеств: если будете по четвергам переедать, то быстро наберете лишний вес.

Пятница. Пятым днем недели управляет Венера - планета, названная именем боги-

ни любви и красоты. Наведите красоту и у себя в доме. Совершать трудовые подвиги ни к чему, просто пусть будет чисто и уютно. Если уж совсем нет настроения делать уборку - можете и полениться, в пятницу это не страшно.

О себе, любимой, тоже не забывайте: посетите парикмахерскую, косметический салон, купите себе что-нибудь красивое и приятное. В день Венеры каждой женщине хочется особенно хорошо выглядеть - прислушайтесь к своему желанию.

Вечером приготовьте вкусный ужин, создайте романтическую обстановку, зажгите свечи. Забудьте в этот день о диете и не отказывайте себе в удовольствиях. Не правы те, кто устраивает в пятницу разгрузочный день: это вредит здоровью. И наоборот, сладости в этот день не принесут никакого вреда. Пятница совсем не подходит для выяснения отношений, зато это лучший день для признаний в любви. А если вы идете в гости, особенно к женщине, не дарите кастрюль и сковородок, выберите пусть бесполезный, но красивый подарок, например, цветы.

Суббота. Управитель субботы, строгий Сатурн, заставляет нас ограничивать наши желания. В этот день сдерживайте себя во всем - и в еде, и в разговорах, и в чувствах.

Именно в субботу удобно начинать борьбу с вредными привычками: садиться на диету, отказываться от сигарет.

Призовите мужа и детей к исполнению семейных обязанностей - ваш призыв, скорее всего, будет услышан. Отправляйтесь всей семьей по магазинам и не опасайтесь истратить слишком много денег - Сатурн удержит вас от излишней расточительности. Подходит суббота и для генеральной уборки, которую тоже лучше делать всем вместе, сообщая, распределив обязанности.

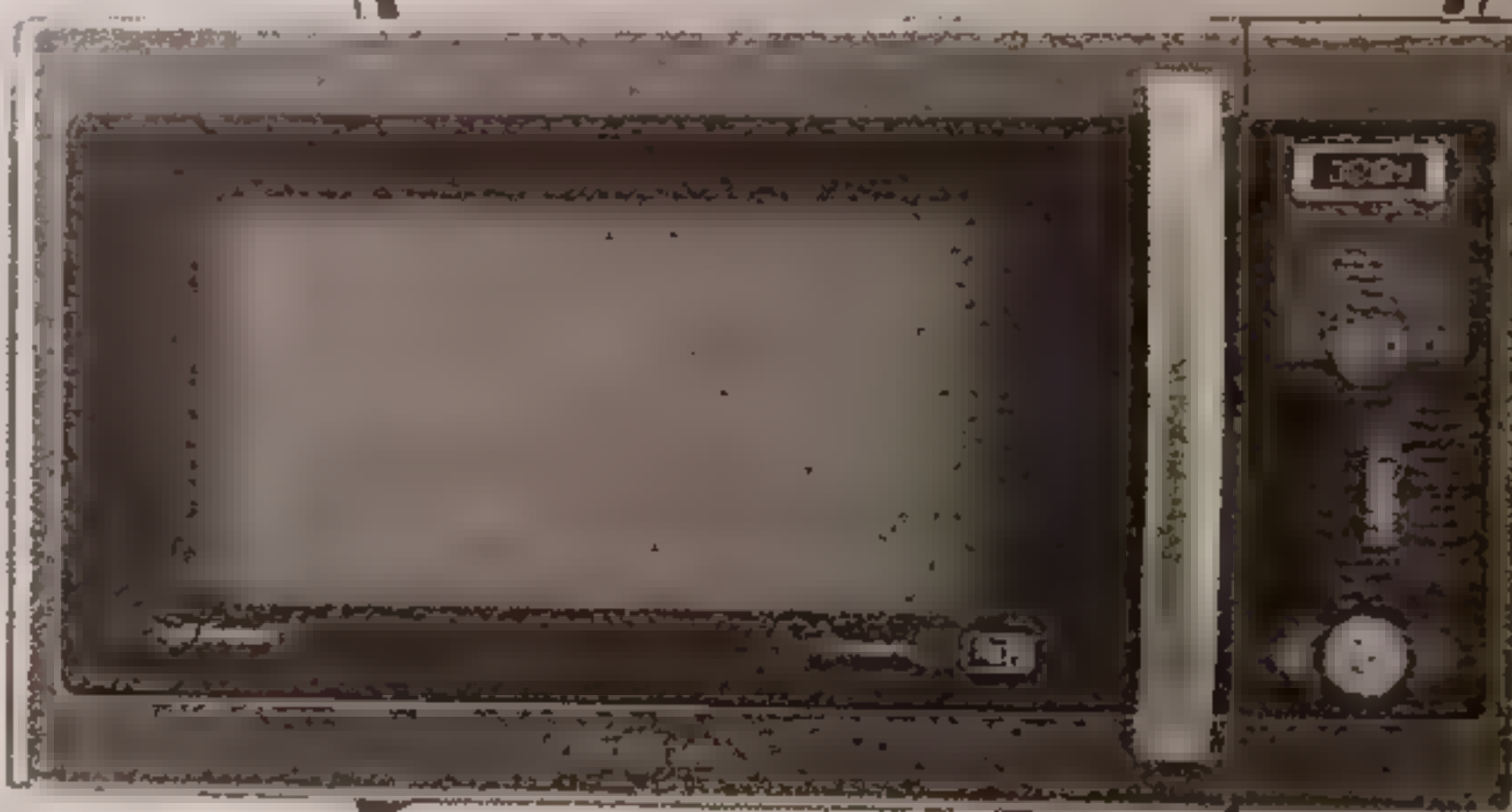
А субботний вечер проведите наедине со своими мыслями. Это лучшее время для того, чтобы спланировать будущее, наметить шаги, ведущие к цели.

Воскресенье. В день Солнца постарайтесь не погружаться в хозяйственные заботы. Лучше проведите время с детьми: сходите в театр, на концерт, на художественную выставку, хотя бы просто погуляйте. Совместные игры и развлечения сблизят вас. Полезны и занятия спортом («папа, мама, я - спортивная семья»).

И не отказывайте детям в мелких радостях вроде мороженого или шоколадки: в воскресенье нельзя жадничать. Зато обильное застолье совсем не обязательно: приготовьте какое-нибудь простое, но оригинальное блюдо, и оно обязательно понравится всем!

бы избавиться от запаха в печи, достаточно вскипятить в ней стакан воды с ломтиком лимона. Кстати, после этого и пригоревшие пятнышки жира очищаются гораздо легче.

Если для победы над серьезными загрязнениями мыльного раствора окажется недостаточно, поищите в магазине специальные средства для очистки микроволновых печей (с надписью *microwave cleaner*). Учтите, что средства, предназначенные для очистки духовок, к микроволновкам не применимы.



ВЫБИРАЙ: ЧИСТАЯ КВАРТИРА С ХИМИЕЙ И БЕЗ

Ну, с химией - это ты гораздо: вон сколько бутылочек и баночек развелось! А без них слабо?

Почистить унитаз, раковину в кухне и в ванной можно с помощью подогретого уксуса с солью (0,5 стакана уксуса на 1 ст.л. соли).

Пятна на никелированных краях лучше всего протереть свежей корочкой лимона, промыть теплой водой и вытереть насухо.

Пятна ржавчины, появляющиеся на унитазах, раковинах, ваннах, сделанных из мрамора, фаянса и эмалированных, можно удалить с помощью перекиси водорода, в которую добавлен нашатырный спирт

(на 9 ч.л. перекиси 1 ст.л. нашатырного спирта).

Чтобы плитка, которой облицованы стены, всегда была чистой, регулярно протирайте ее смесью воды и уксуса (1 стакан уксуса на 1 л воды).

Чтобы мебель блестела, соедините в равных пропорциях оливковое масло и винный уксус, хорошо взболтайте жидкость и, смочив в ней мягкую ткань, протрите деревянную поверхность.

Цвет шерстяного ковра можно освежить, если протереть его тряпочкой, смоченной в рассоле квашеной капусты.

ТРИКОТАЖНЫЕ СЕКРЕТЫ

* Если при глажке изделия ручной вязки немного подпалила его поверхность, не отчаивайся. Подпалина исчезнет, если приложить к ней на четверть часа срез сырой луковицы.

* Самое лучшее средство для стирки «деликатного» трикотажа - это мыльная стружка (2 г на 1 л воды).

* Воротник гольф пуловера не вытянется при стирке, если сделать по краю наметку широкими стежками суровой ниткой. После стирки просто удали нить.

* Если подозреваешь, что пряжа может полинять во время стирки, то постирай изделие как обычно и положи на сутки в холодную воду без моющего средства. При этом на поверхности волокон образуется тонкая пленка краски, которая долго сохраняет свой цвет.

* При стирке изделий из ангоры добавь в воду для последнего полоскания чайную ложку глицерина. Это придаст мягкость.

* При полоскании изделий из шерсти вода для первого полоскания обязательно должна иметь ту же температуру, что и вода для стирки, иначе шерсть может скататься.

* Петли для пуговиц вытянутся не так быстро, если смазать их с изнанки бесцветным лаком для ногтей.

* Частая стирка разрушает деревянные пуговицы. Поэтому перед стиркой их оборачивают алюминиевой фольгой или пленкой для пищевых продуктов, что препятствует их намоканию.



И ВОТ ОНА - КРАСАВИЦА!

Как елку поставишь - так и год проведешь!

Вот уж для чего нет плохого или неподходящего места в доме, так это для новогодней ёлки.

Столько хорошего и доброго связываем мы с этой зелёной гостьей, что даже предусмотрительным приверженцам древнего искусства композиции фэн-шуй ничего не остаётся, как только согласиться с этим.

И всё-таки кое-что посоветовать можно. Ведь, согласитесь, одно дело поставить ёлку, а другое - поставить так, чтобы она смогла помочь по-настоящему исполнить все ваши заветные желания и даже изменить жизнь к лучшему.

Меню для редкой гостьи

Итак, выбрав на базаре хорошенькую, пушистую ёлочку, сразу же определите для неё достойное место. Попад в тепличные домашние условия, красавица, которая родилась и выросла в лесу и которую только что Мороз снежком укутывал, превращается в изнеженную принцессу. На сквозняке ей холодно, у батареи - жарко. И всё время пить хочется. Так что если ваша ёлочка будет жить в доме с песком, то поливайте её регулярно, как комнатный цветок, а веточки опрыскивайте из пульверизатора. При таком уходе ёлка будет выглядеть великолепно и надолго останется с вами. А если ее



действительно там вместо ёлки, подберите сосновые ветки и повесьте на них искусственные украшения.

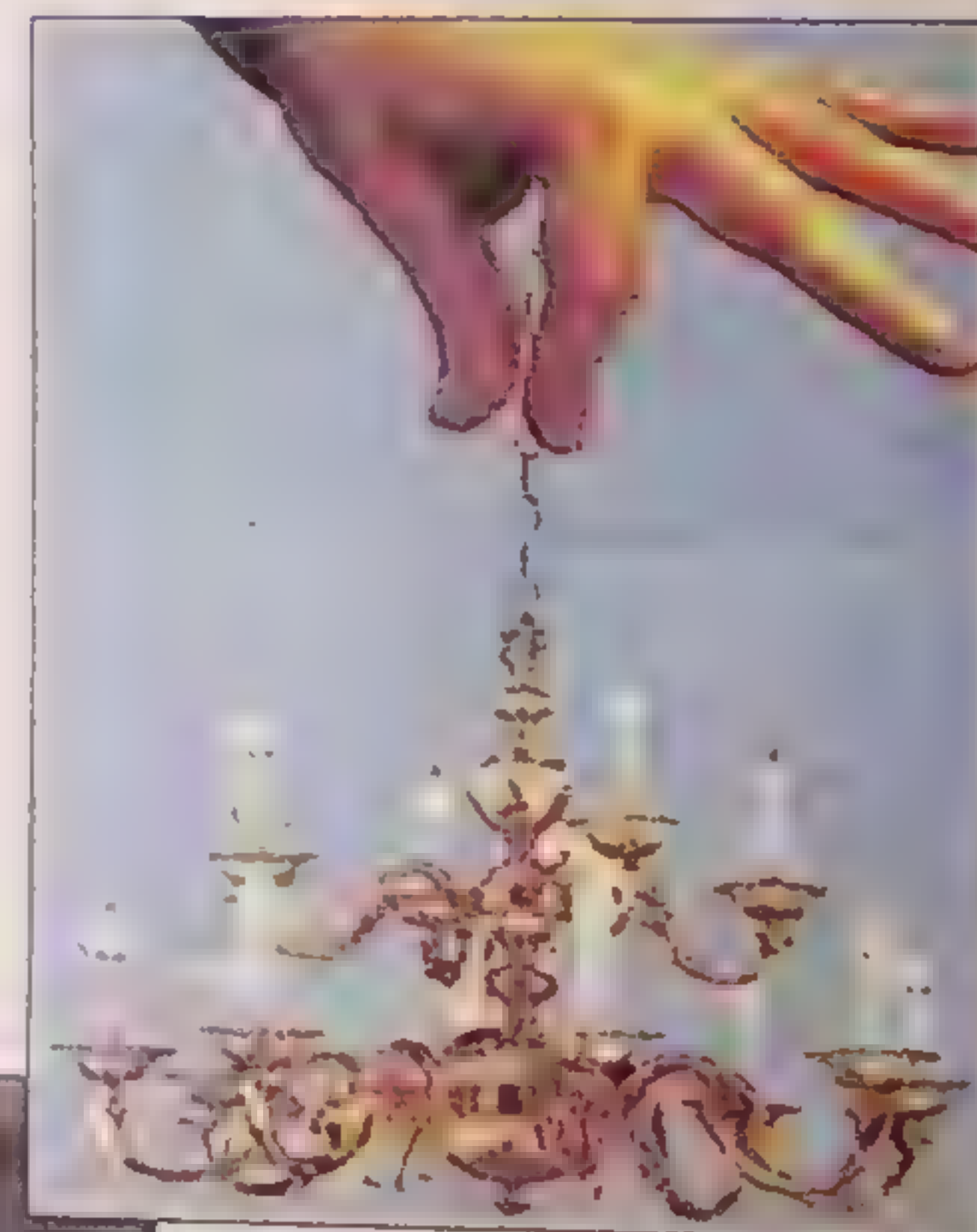
ших контактов с внешним миром, развитию творческих и интеллектуальных способностей.



РАРИТЕТ СЧАСТЬЯ

- Ой умора! Ой, не могу - давилась противным смехом Арочка, - ты че, в бабушки готовишься? Ты где этого раритета откопала?

Я ждала. Арка такая, произгаляется, покудахчет и успокоится. Она девка добрая, но уже пятый год работает на рынке продавцом - посуровела. В школе, где мы работали, Ариадна Пална была первой врединой - сухая, губы поджаты, голос ровный... Рынок Арку освободил от налета классной дамы, она стала «ближе к народу» и... Ой, ну что это я! Говорю, говорю, а главное-то в том, что Арка на рынке лампами торгует.



Я благодаря Ариадне сменила почти все светильники, она

тите его равномерно и ни в коем случае не вешайте громоздких люстр. Можно использовать так называемые «тарелки», свет которых направлен вверх. Полумрак смягчает границу стен и потолка, и наиболее ярко освещенная часть кажется самой высокой.

Обычному потолку можно придать вид купола или свода, если сделать растяжку цвета от бледного к насыщенному таким образом, чтобы самая бледная часть совпала с самой освещенной. Или, отступив от потолка сантиметров 7-10, сделайте по периметру комнаты карниз и спрячьте в нем лампы дневного света. Стоят они дешево, а их свет, будучи в этом случае не прямым, а отраженным, никому не навредит.

- Как же дешево Арка? Их же не

одну, их чертову тучу надо! - муж спорит для виду. Куда ему против консультантки и жены.

- А знаете ли вы, что правильное освещение рабочего места повышает производительность труда на 15%? - менторским тоном продолжает Арка, не обращая внимания на протест. - Настольная лампа должна быть «подвижной», а не громоздкой и устойчивой. Дизайн лампы не должен быть броским, чтобы не отвлекать внимание.

- То-то ты нам «всадила» ночничок на письменном столе! - взъярился оскорбленный Вадик.

- Работая за компьютером нужен не очень яркий дополнительный свет. Чтобы на мониторе не появлялись блики, не

то. Попад в тепличные домашние условия, красавица, которая родилась и выросла в лесу и которую только что Мороз снежком укутывал, превращается в изнеженную принцессу. На сквозняке ей холодно, у батареи - жарко. И всё время пить хочется. Так что если ваша ёлочка будет стоять в ведре с песком, то поливайте её через день, как комнатный цветок, а веточки опрыскивайте из пульверизатора. При таком уходе ёлка будет выглядеть великолепно и надолго останется с вами. А если её еще и поставить в определенное место, то её положительное влияние на микроклимат в доме (да ещё в судьбе!) продлится дольше.

Кому денег, кому любви!

Если вы хотите, чтобы ёлка укрепила ваши семейные взаимоотношения, то поставьте её слева от входа в комнату, вдоль стены; а если желаете, чтобы она больше радости доставила детям, - то с правой стороны. Если главное для вас - сексуальные и любовные взаимоотношения, то поставьте ёлку в дальний правый угол, и ваша интимная жизнь станет гораздо ярче и интереснее. Вообще, желательно, чтобы супружеская кровать стояла в этом месте, и если она



действительно там вместо ёлки, подберите сосновые ветки и повесьте их над кроватью, создав искусную композицию.

Ёлка, расположенная в дальнем левом углу, может принести вам деньги и укрепить материальное благополучие, особенно если вы украсите её «золотыми» (обернутыми в фольгу) монетками и перевьёте ветви красными лентами: они являются символом успеха и процветания. А если ёлка стоит не на крестовине, а в ведре с песком, то в песок можно также зарыть несколько монеток, обернутых в красную бумагу.

Если поставить ёлку прямо у входа в комнату, то такое положение поможет вам ощутить себя сильной, интересной личностью. Если при этом она будет располагаться в ближнем левом углу, то это будет способствовать расширению ва-

ших контактов с внешним миром, развитию творческих и интеллектуальных способностей.

Если вы будете встречать Новый год на работе, то ёлка должна стоять напротив входной двери. Это будет способствовать продвижению по карьерной лестнице в той или иной степени всех сотрудников. Впрочем, такой вариант можно повторить и дома.

Но если вы по старой традиции поставите ёлку в центре, то вокруг неё будет замечательно не только плясать и водить хороводы. Оказывается, ёлка посередине комнаты символизирует соединение всех вышеперечисленных желаний, которые непременно сбудутся, если не под Новый год, то уж до следующей ёлки обязательно!

Пусть сбудутся ваши желания!

ejevichka.ufanet.ru



Я благодаря Ариадне сменила почти все светильники, она всерьез увлеклась своим товаром и прочитала кучу литературы, ведет беседы с поставщиками, ходит по салонам электротоваров. Очень скоро Ариадна Павловна откроет свой, ну не салон, конечно, - магазинчик. Клиентура у нее есть (и мы с мужем), советы ее ценят, потому что она реально оценивает наши возможности. Не станет говорить о муранском стекле из Венеции - не по зубам оно нам. А вот о том как с помощью света изменить что-то в комнате - запросто. Сядет на диванчик, сигаретку в пальцах вертит, кофе пригубливает и вещает:

- Если вы хотите сделать потолок зрительно выше, подсве-

тите. Ариадна Павловна, что правильное освещение рабочего места повышает производительность труда на 15%? - менторским тоном продолжает Арка, не обращая внимания на протест. - Настольная лампа должна быть «подвижной», а не громоздкой и устойчивой. Дизайн лампы не должен быть броским, чтобы не отвлекать внимания...

- То-то ты нам «всандалила» ночничок на письменном столе! - взъярился оскорбленный Вадик.

- Работающим за компьютером нужен не очень яркий до-

полнительный свет. Чтобы на мониторе не появлялись блики при любых перемещениях, свет лампы должен быть параллелен поверхности стола. Я все сделала как надо, все параллельно, не бликует, а ты Вадька просто ничего не понимаешь "в картофельных очистках"!

- Да ладно вам цапаться, все Вадик нравится. Ты обсмеяла наш новый торшер, потому что Вадим его сам выбрал и купил. Что? Неужто так плохо?

- Вообще-то, сама о таком мечтаю. Вечером завалишься в кресло с книжечкой. Собака храпит, муж газетой на диване шуршит, дети спят... А сверху как купол счастья абажур торшера нависает... Лепое мне, лепое.

Вера СВЕТКИНА.

ПРОСНИСЬ - И ПОЙ!

Место положения

Комнату для сна лучше всего по возможности отвести в самом спокойном месте квартиры.

Спальня должна быть хорошо проветриваемой.

Неплохо, чтобы рядом со спальней была ванная комната. Это явное достоинство особенно в том случае, если вы живете, например, с родителями мужа и вам не очень хочется маячить перед ними «помятой» после бурной ночи.

Если спальня маленькая, то кровать не должна занимать всю полезную площадь.

Если же комната большая, то кровать может потеряться на фоне прочей обстановки.

При выборе места для сна нужно учитывать и ваши размеры, и вашей второй половины - чтобы: а) не просыпаться от случайных столкновений; б) не свалиться на пол во время страстных катаний

по кровати во время исполнения супружеского долга.

Сами понимаете, что при покупке кровати нужно проверить, чтобы она была устойчивой и нескрипучей.

Посвети-ка

Для спальни лучше всего приобрести «медленные» включатели - с регуляторами интенсивности света. Верхнее освещение в спальне не должно быть очень ярким. Иначе, если муж включит свет ночью, стресс вам обеспечен.

Выбор моделей осветительных приборов для спальни комнаты не ограничен. Проявите фантазию! Можно придумать что-нибудь экстраординарное. Например, неоновые лампочки, расположенные по периметру комнаты, или громадная бронзовая люстра «под старину»... (Только не забывайте, что главное в спальне - безопасность.)

Единственное правило для осветительных приборов, расположенных в непосредственной близости от кровати, - их положение должно быть отрегулировано так, чтобы ваш мужчина не вскакивал в ужасе, если вам захотелось ночью почитать.

Цвет осветительных приборов должен быть в тон обоям, мебели, шторам. Красная лампочка будет несколько диссонировать с зелеными обоями.

И еще одно, и это очень важно, в спальне нужно спать, а не смотреть телевизор, для этого есть другие помещения! И по возможности вообще избавьтесь от всяких издающих душераздирающие звуки предметов, таких как телефон радио и т. д.

Кроме будильника, естественно Зоя СТАНИСЛАВОВА aif.ru



Знаете, сколько времени мы проводим в нашей жизни в спальне? Только не падайте. 25 лет! Поэтому, как вы сами понимаете, спальня должна быть уютной и красивой.

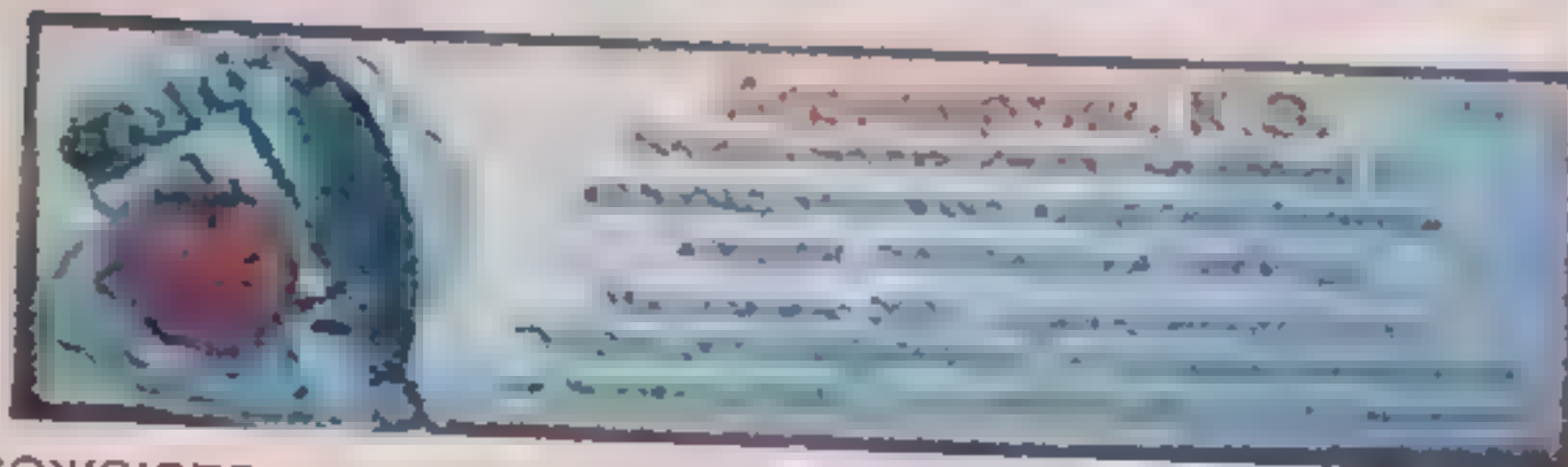
Что нужно иметь в запасе
цветоводу-любителю

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕЧКА

Агравертин

Очень эффективен в борьбе почти со всеми сосущими насекомыми.

Тля, паутинный клещик быстро размножаются и переходят на соседние растения. Этого не произойдет, если при первых же признаках поражения вы достанете заранее купленный агравертин и обработаете «больного». Эти насекомые уничтожаются в результате однократного применения агравертина. Для достижения такого эффекта растение сразу после обработки надо поместить под целлофановый пакет на несколько часов.



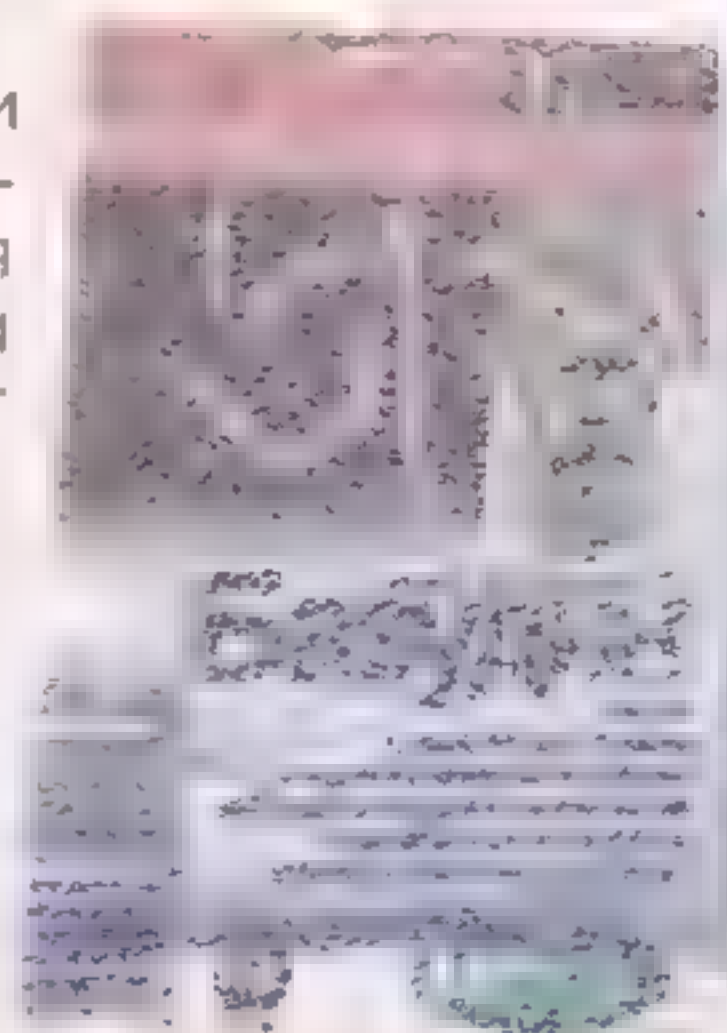
Актеллик

Инсектицид, уничтожающий не только «беззащитного» клещика и тлю, но и помогающий бороться с насекомыми, имеющими крепкую «броню» -

щитовками, ложнощитовками и личинками белокрылок. Обратите внимание, что он более токсичен (II класс опасности), чем агровертин и фитоверм (III класс опасности). Поэтому я рекомендую применять его только для борьбы с трудновыводимыми вредителями, а для уничтожения остальных использовать менее токсичные препараты. Обработку желательно проводить вне жилого помещения, работать в перчатках!

Базудин

необходим для борьбы с почвообитающими вредителями. С его помощью можно легко избавиться от личинок грибного комарика и подур. Для этого его рассыпают тонким слоем по поверхности почвы. Если вместе с вами в квартире проживают любопытные детишки, сующие везде свои пальчики, воздержитесь от использования этого препарата! Базудин в первые несколько часов распространяет по квартире неприятный запах, усиливающийся после полива. Имейте в виду, что избавиться от дождевых или калифорнийских червей, занесенных с почвой, с его помощью не удастся.



Корневин

Если у вас не поднимается рука выбрасывать черенки, оставшиеся после обрезки комнатных растений, то вашим верным помощником станет корневин - стимулятор корнеобразования черенков плодовых, ягодных, декоративных и комнатных растений, лукович, клубнелукович, деток. Действующее вещество - индолилмасляная кислота, аналог гетероауксина. Класс опасности III. (Хранить в темном месте отдельно от пищевых продуктов в местах, недоступных для детей.)

Корневин также улучшает приживаемость цветков при пересадках.

ЛЮБИМЧИКИ



Чем
породистые
кошки лучше
«дворянских»

А КОМУ «КОТА В МЕШКЕ»?

Нежеланные, беспризорные кошки
и котята тысячами гибнут по городам и весям
от голода, холода, болезней, несчастных случаев, под
колесами автомобилей и по повелению местных властей.
При таком положении вещей задаешься вопросом: если
невозможно устроить по домам уже родившихся кошек,
для чего же селекционеры специально занимаются
разведением и продажей породистых
котят?

Американский селекционер бирманских кошек Сюзи Пейдж отвечает на это так: «Я чувствую себя виноватой, что не могу помочь беспризорным животным, но я совершенно точно знаю, что я не увеличиваю число беспризорников».

Сюзи Пейдж объясняет, что разводит она породистых кошек не потому, что они красивее или милее, чем кошки без родословной, без документов, так сказать, или кошки-метисы. Предоставленная самой себе, природа может выдать

такую великолепную комбинацию цветов, что любой селекционер позавидует. И все селекционеры имели в свое время непородистых кошек, которые были украшением и радостью их жизни.

Но в пользу чистопородных котят говорят вот какие соображения. В большинстве случаев каждая порода имеет свои уникальные характеристики. Поэтому потенциальный покупатель котенка очень легко может выбрать себе компаньона по вкусу. Если вы любите жизнь тихую

и спокойную и вам нравятся декоративные кошки, то вы не найдете ничего лучше перса (включая колор-пойнта). Если вам нравится внешность перса, но вы не хотите проводить целые дни в расчесывании их роскошной шубы, остановитесь на их короткошерстной кузине - экзотической короткошерстной кошке. Если в вашем доме царят оживление и веселье, то вам подойдут ориентальная короткошерстная или сиамская кошки. Важно, что каждая порода имеет определенные черты, слабо или ярко выраженные, но всегда предсказуемые. Поэтому когда вы берете породистого котенка, вы всегда знаете, что из него вырастет.

К сожалению, симпатичные, разноцветные, с разношерстными предками котята из вашего подвала не имеют такого предсказуемого будущего, и пока такой котенок не повзрослеет, нельзя предугадать, каким он станет.

Галина СТАРОСТИНА.

ВОПРОС ВЕТЕРИНАРУ

КОРМ ИЛИ

двовых, яг одных, декоративных и комнатных растений, луковиц, клубнелуковиц, деток. Действующее вещество - индолилмасляная кислота, аналог гетероауксина. Класс опасности III. (Хранить в темном месте отдельно от пищевых продуктов в местах, недоступных для детей.)

Корневин также улучшает приживаемость цветков при пересадках.

Бесшипный крупноплодный крыжовник - посылкой

Саженьцы бесшипного крупноплодного крыжовника сортов Сенатор, Арлекин, Грушенька, Командор, сладкоплодной калины (5 сортов), сладкоплодной рябины (6 сортов), жимолости (9 сортов), морозостойкого абрикоса (4 сорта), сливово-вишневых гибридов (2 сорта), оранжевоплодной малины (2 сорта), ремонтантной малины (2 сорта), а также семена редкого сорта очень вкусных малиновых помидоров высылаем наложенным платежом без предварительной оплаты.

Сертифицировано

Высылаем книгу основателя лечебного садоводства профессора Л.И. Вигорова «Сад лечебных культур».

Бесплатно высылаем подробный каталог.

Ваш адрес просим писать очень четко и разборчиво.

Наш адрес: 454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 64, научно-производственное объединение «Сад и огород»

Фитоверм

По спектру действия аналогичен агравертину. Применяется как средство борьбы с грызущими и сосущими насекомыми-вредителями растений.

Эпин

Поможет цветам справиться со стрессом, вызванным пересадкой, заболеванием, резкой сменой привычных условий содержания. Он повышает всхожесть семян и ускоряет их прорастание, стимулирует корнеобразование черенков.

Эпин можно найти в любом более менее приличном цветочном магазине. Он поступает в продажу в запаянных стеклянных и пластиковых ампулах с крышечкой. Пластиковая упаковка более удобна: легко открывается, а неиспользованные остатки можно сохранить.

Еще хочу обратить ваше внимание на инструкцию, которая обязательно должна прилагаться к упаковке с эпипном. В некоторых пунктах дозировку эпипна предлагают определять не в стандартных миллилитрах, а каплях... Какой объем должен быть у капли, составители данной инструкции скромно умалчивают... Так же различаются между собой инструкции разных производителей данного препарата... Пусть вас не сильно смущают подобные несоответствия. Эпин - не удобрение и нанести вред растению неправильной концентрацией раствора вам вряд ли удастся.

Главный редактор
С.А. ИУДИНА

Телефон 32-78-16

№ 26 (76), декабрь 2003 г.

Сюзан Пейдж объясняет, что разводит она породистых кошек не потому, что они красивее или милее, чем кошки без родословной, без документов, так сказать, или кошки-метисы. Предоставленная самой себе, природа может выдать

ВОПРОС ВЕТЕРИНАРУ

КОРМ ИЛИ ДОМАШНЯЯ ЕДА?

Чем кормить пекинеса? Ветврачи в один голос говорят о сухих кормах, а заводчики кормят домашней едой. Кому верить - практикам или теоретикам? Сейчас я кормлю песика «Hill's» (консервы), что накладно, и добавляю иногда сухой корм «Nutro». Правильно ли я кормлю?

А это зависит от того, что позволяет ваш кошелек. Хорошие корма стоят дорого, но каша с мясом все же

лучше, чем такие опилки, как «Делис Фрискас» и т.д. Но каша должна быть с мясом, а не с костями, примерно килограмм мяса на килограмм крупы, плюс овощи. А то есть такие мастера, что на кастрюлю перловки бросают бульонный кубик, а потом приходят и жалуются, что их собака никак не может наесться, не глисты ли у нее? Ветврач, я надеюсь, плохого вам не посоветует, хотя бы опасаясь потерять клиента.

Жвачка от собак

В Австралии придумали особую жвачку для защиты от злых псов. Жвачка имеет запах колбасы. Когда собака хватается жвачку, ее зубы склеиваются и собака не может пустить их в ход.

Жвачка была предназначена для почтальонов, но ею охотно пользуются и... грабители-домушники.

Подписные индексы:
38566, 16546

Газета
зарегистрирована
Министерством РФ
по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций
27.04.2001 г.

Регистрационное
свидетельство ПИ № 77-7929

Рекламное агентство:
Директор, зам. директора 34-88-20,
менеджеры 32-78-16(124), 34-91-15,
региональная группа, тел./факс 34-88-22
Служба распространения
и доставки телефоны:
(8312) 75-98-68, 75-97-53,
75-98-67, 75-97-54.

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Агро-НН»
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского,
16, офис 408. Тел./факс 227-74-10

Следующий номер выходит 9 января.

Учредитель -
ЗАО «Издательство
«Газетный мир»
Адрес: 603126, Нижний
Новгород, ул. Родионова, 192,
корпус 1.
Телефон 32-78-14
Генеральный директор
А.А. Заботин

Набор и верстка ЗАО «Редакционный
центр «Газетный мир»
Подписано в печать 19.12.2003 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 80621 Заказ № 3926
Цена договорная
E-mail: hozayka@gmi.ru
Типография ЗАО «ОГФ Н.Н.», 603600
Н.Новгород, ул. Литвинова 74

За достоверность рекламной
информации ответственность
несет рекламодатель.



Как кота с болонкой подружить

Как подружить годовалого домашнего кота, который ни разу не был на улице, и пятилетнюю агрессивную болонку? Я думаю, что это невозможно, но моя семья друтого мнения.

Наина МАЛОВА.

Рано или поздно животные привыкнут к друг другу. Не надо только как-то выделять одного в ущерб другому, чтобы они не ревновали. При проявлении агрессии в отношении кота собаку не надо наказывать физически, а исключительно голосом, интонацией. Животные не люди, они всегда уживаются между собой, еще и скучать друг без друга начнут.

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

№5 (81) 2004 г.

МОДА
за
...дцать -
и ничего
смешного!

Молодежный
стиль —
это до какого
возраста?

Груши,
автоматы
и давление

Сначала
мы вышли
заплатку,
а потом
«сочинилось»
и все
остальное

9

Что нам
подсказывают
под ее видом

Моя
Ника?



Ты жива ль еще, **сметанка**!

Был ли Мурка!

Опасны ли для кошек комнатные растения?

12

КАК ПОЛУЧИТЬ КРЕДИТ

Как я получала кредит на покупку славянского шкафа

Реклама обещает ноль процентов за пять минут. А на самом деле?

ПЛАТЬЕ В СТИЛЕ «ФОЛК»

Какой тонометр выбрать?

Для умелых хозяек, мастериц, любителей цветов и домашних животных

Подробности на **стр. 2**



КОНКУРСЫ! КОНКУРСЫ! КОНКУРСЫ!

Фото В. СЕННИКОВА, Д. ДАШКОВА, А. ЧУПРАКОВА



ПОГОВОРИМ?

Как хозяйка

УВЕЛА НЕРЯХА МУЖА

Я не хочу, чтобы нас узнали, не назову настоящих имен. Но история эта настоящая, и совсем нередкая.

От моей самой лучшей подруги ушел муж. Уже второй месяц мы вместе и поодиночке перебираем все, что случилось, и не поймем почему?!

Он ушел, оставив ей четыре пары новых носков и пожелание «Стирай хоть целыми днями, тебе нужны носки, а не я!»

Моя Ксюша всегда была самой аккуратной в нашем классе, потом в институте, потом в нашей конторе. Она прямо светится чистотой и «промытостью». Если идем по грязным улицам - я, пардон, до крайних пределов уляпаться. Ксюша как в защитном колпаке, ни капельки грязи. Муж ее тоже всегда чист и ухожен до невозможного. Не знаю, как он там на работе, а дома - прямо выставочный экземпляр. Да... вот и «выставился» из дома добровольно.

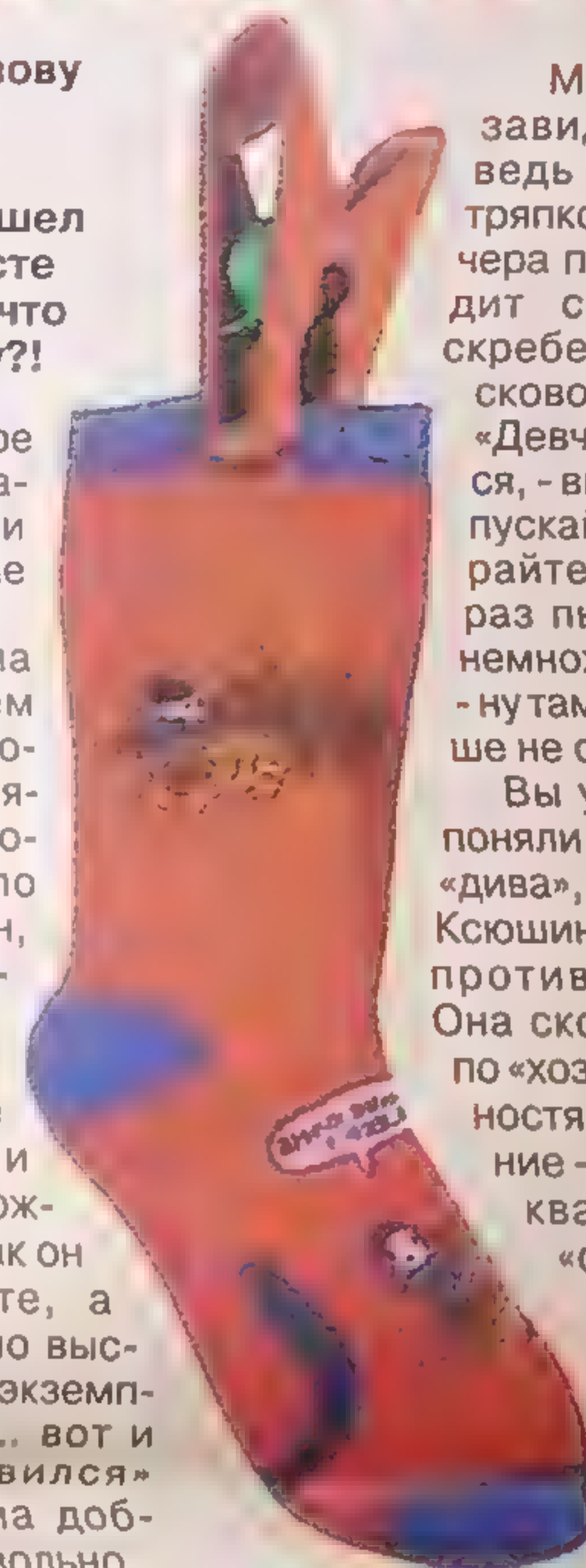
Мы Ксюше все завидовали, она ведь не бегаёт с тряпкой с утра до вечера по дому, не гладит сутками и не скребет зажаренную сковородку часами. «Девчонки, - смеется, - вы просто не запускаяйте дела, убирайте сразу». Сто раз пыталась, даже немножко держалась - нутам неделю. Больше не смогла.

Вы уже, наверное, поняли, к чему веду? Та «дива», к которой ушел Ксюшин муж, полная ей противоположность. Она скорее мне ближе по «хозяйским» способностям: есть настроение - полный шмон по квартире, нет - «сойдет и так для сельской местности».

И это убивает Ксюшу больше всего - неужели такое качество, как аккуратность,

может отворотить человека?

По крайней мере, уже с чемоданом в руке, он достал целлофановый пакетик из кармана и с тем же самым пожеланием, что и на носки,



тавочный экземп-
ляр. Да... вот и
«выставился»
из дома доб-
ровольно.

ет Ксюшу
больше всего
- неужели та-
кое качество,
как аккуратность,

может отворотить человека?

По крайней мере, уже с чемода-
ном в руке, он достал целлофано-
вый пакетик из кармана и с тем са-
мым пожеланием, что я написала
вначале, ушел. Как сказала Ксюш-
ка: «Как будто я была лягушка, с та-
ким отвращением на лице!»

В пакете были четыре пары но-
вых носков.

Л.Г.

ОТ РЕДАКЦИИ:

А еще говорят, что мужчины
просто не замечают: в чистоте
или бардаке они живут.
То ли муж Ксюше попался
неправильный, то ли подружка
чего-то не заметила в их семье?
Нам же стало просто интересно -
кем быть лучше: чистюлей,
неряхой или чем-то средним.
Тогда где эта самая середина?
Вопрос всем нашим
читательницам.

И УЛЫБКА, БЕЗ СОМНЕНИЯ...

Я хохотушка по натуре,
меня рассмешить ничего
не стоит. Но стала
замечать, что на лице
остаются морщинки
на щеках и у глаз. Так
до старушки дохохочусь?

Лиди СТАСОВА, Кирово-Чепецк

Лидочка, что за ерунда! Не опа-
сайтесь морщинок от улыбок! Даже
закрепившиеся с возрастом ямоч-
ки на щеках или «гусиные лапки» в
уголках глаз добавляют взгляду ста-
реющей женщины невозмутимости
и покоя. В то же время уклонение от
смеха и улыбок со временем вызыва-
ет опадение мускулатуры щек и под-
бородка. Возникают продольные
складки, бегущие от крыльев носа до
подбородка и окружающие рот с опада-
ющими книзу уголками губ. Такое выра-
жение создает впечатление угрюмости и
старости на совершенно молодых лицах. Вам
это надо?

ПОГОВОРИМ?

ХОЗЯЙКЕ

ХОТИТЕ — ОТКРОЮ СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ?

Обращаюсь к людям с избыточным весом. Сейчас не всем по средствам рекламируемые для похудения препараты. Я же хочу всем желающим порекомендовать две диеты, основанные на натуральных продуктах.

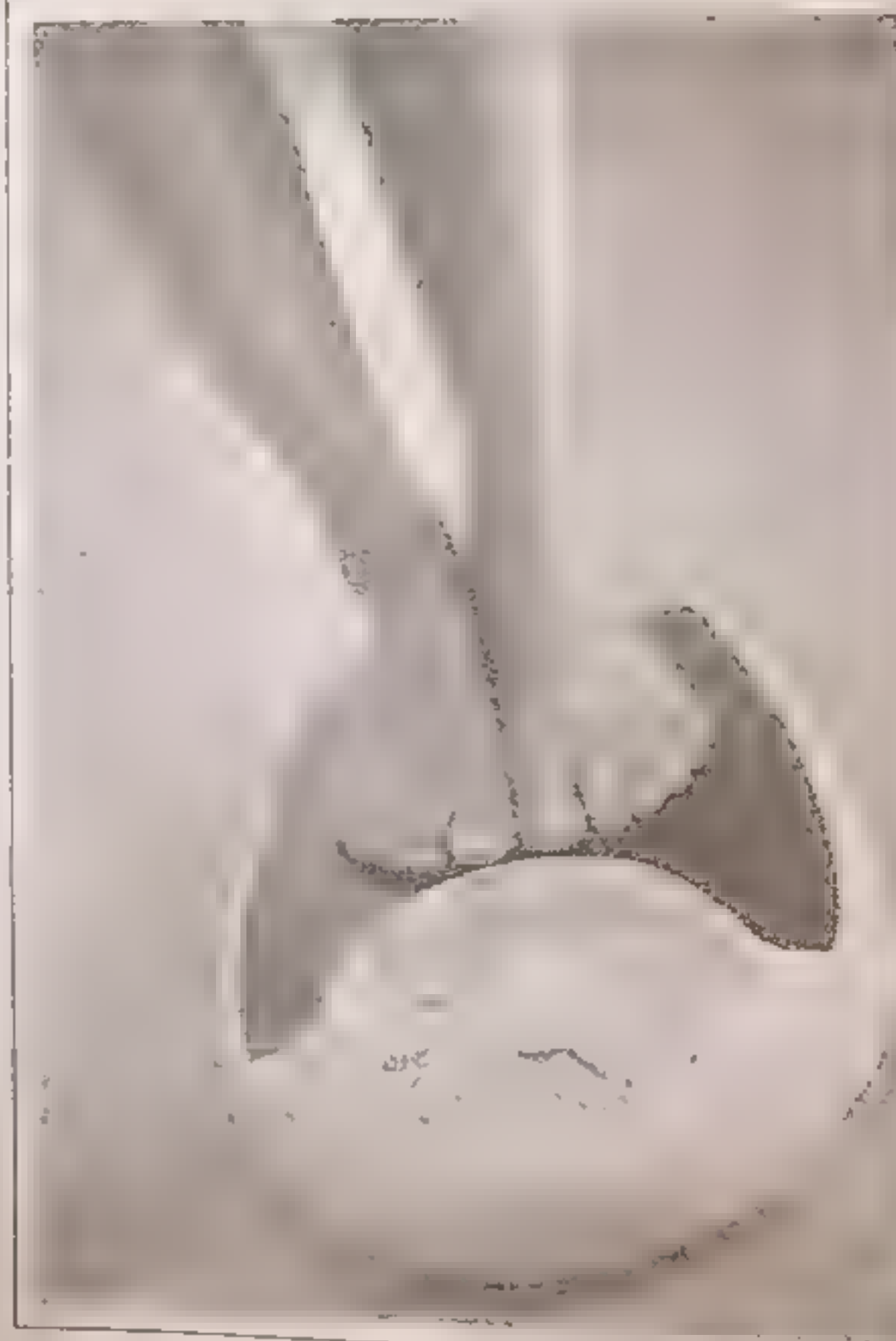
В 2001 году друг моего знакомого участвовал в соревнованиях по единоборствам в КНР. Японские участники порекомендовали ему эти диеты.

Первая диета - «чайный метод»: он основан на употреблении смеси черного и зеленого чая. В еде нет ограничений.

Вторая диета - «регулирующая диета»: она восстанавливает нарушенный обмен веществ, предупреждает и лечит болезни, возникающие в связи с нарушением обмена веществ в организме.

К сожалению, их описание занимает много места, а «чайный метод» содержит еще и таблицы соотношения веса, возраста и физических нагрузок (если они есть по роду занятий). Поэтому всем желающим я отвечу на их письма, только прошу присылать данные о весе, росте, возрасте, физических нагрузках и положить конверт с обратным адресом.

С уважением
к вам и вашим читателям
ВЕСЕЛОВА Стелла.
Мой адрес: 186790, республика Карелия, г.Сортавала, Старовыборгское шоссе, д. 23, кв. 1 или а/я 131.



Фольга — это моя палочка-выручалочка

Я ее долго не ценила, так, болтается где-то в кухонном ящике. А свекровь научила, спасибо ей. Я не боюсь, что кекс или пирог зачерствеют, заворачиваю в фольгу, сую в духовку, и они у меня как с пылу с жару.

Запекаю рыбу, мясо, овощи - кладу на лист кусочек мяса, обкладываю чем придется: рисом, картошкой, кабачком, помидоркой, сыром; хорошо заворачиваю - чтобы сок не вытек, но не плотно, оставляю «воздух». Муж даже не заметил, у него мама всю семью приучила к такой еде, а двое наших детей сначала капризничали, но я поняла, какие именно их продукты не устраивают, и все. Проблем нет.

Рекомендую всем хозяйкам, особенно тем, кто на здоровой пище помешан. Это - самая здоровая.

Даша
ИВАНОВА,
Красноуфимск

Как придет, так меняет носки

Вопрос вроде мелкий, но для меня важный. Мой сын каждый раз, как вернется с улицы, меняет носки. Пошел за хлебом, сменил носки, в школу, на тренировку и т.д. К вечеру до четырех-пяти пар валяется в углу. Ноги у него чистые, моет каждый вечер, не болен ничем. Мне, конечно, не жалко, сунула в стиралку и делов, но у нас эти носки бесконечно сушатся в ванной на веревке. Сын говорит, что второй раз носить несвежие носки не может - противно.

Елизавета Григорьевна

Елизавета Григорьевна, мы вам только перечислим все необходимые процедуры гигиены, принятые во всем мире, а вы решайте сами. Итак, человек должен:

✓ принимать ванну или душ два раза в день;
✓ чистить зубы минимум утром и вечером (а лучше после каждого приема пищи);

✓ каждый день менять трусы и колготки (мужчина — носки);

✓ применять дезодоранты (мытьё они не заменяют)

✓ ежедневно проветривать верхнюю одежду (часто мы даже не подозреваем,

КАК Я ВЕРНУЛА СЕБЕ МУЖА

Женщины, милые, хочу помочь тем, у кого случилось горе - ушел муж.

Мой (после 12 совсем неплохих лет) собрал вещички, оставил ключи и...только когда дверь хлопнула, я тупо пошла на кухню, сама не зная зачем. Мне повезло. Моя соседка зачем-то пришла, поглядела на мое лицо и заставила выдать мой позор. Она же принесла мне листочек бумажки и рассказала, что делать. Только потому, что я знаю - каково это, когда от вас уходит только что еще близкий вам человек, пишу письмо в редакцию.

Вещи он все забрал сразу просто не в состоянии, значит, вы берете что-нибудь из таких вещей, которые кладете на матрас, где раньше спал, а после двенадцати часов читаете у себя на кровати.

Через семь дней с утра убрала, под матицу положила подушку, еду на

ЗНАМЕНИТЫЕ

ОРЕНБУРТСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ

ПАУТИНКИ (белые, (темно-)серые; квадрат стороной 130-160 см; 900, 1300, 1800, 2200, 2600 р.),

ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ (ШАЛИ) (серые, темные; квадрат стороной 130-160 см; 1400, 1700, 2000, 2600 р.),

ПАЛАНТИНЫ (белые, (темно-)серые; длина 130-160 см, шир. 50 см; 500, 700, 1000, 1300, 1600 р.),

ПРЯЖА ФАБРИЧНАЯ (козий пух 100%, белая, серая; 200 г - 210 р + почтовые расходы)

Наложенным

Просьба за явным отбором

...берете что-ни-
...из таких вещей,
...раскладываясь
...матрас, где рань-
...е было его спальное
...место, а после двенад-
...цатой ночи читаете у
...постели наговор:
«С телесов вещь
взяла, на семь дней с
глаз убрала, под матицу
положила, ведуна
помочь просила. Матица,
перевернись, раб(имя),
домой возвратись. Аминь».

Семь дней вещь не трогайте
и все семь дней читайте наго-
вор. Если муж вернется рань-
ше, чем пройдут семь дней,
вещь не доставайте до следую-
щего понедельника.
Мой вернулся через месяц,
и я его простила.

Б.Т.

КАКОЙ МОБИЛЬНИК ЛУЧШЕ?

Дочка просит «навороченный»,
а у нас с отцом денег не так уж много.
Хотим вашего совета, какой сотовый
телефон самый подходящий по цене
и качеству? Дочка - студентка,
телефон ей нужен, мы ведь не спорим.

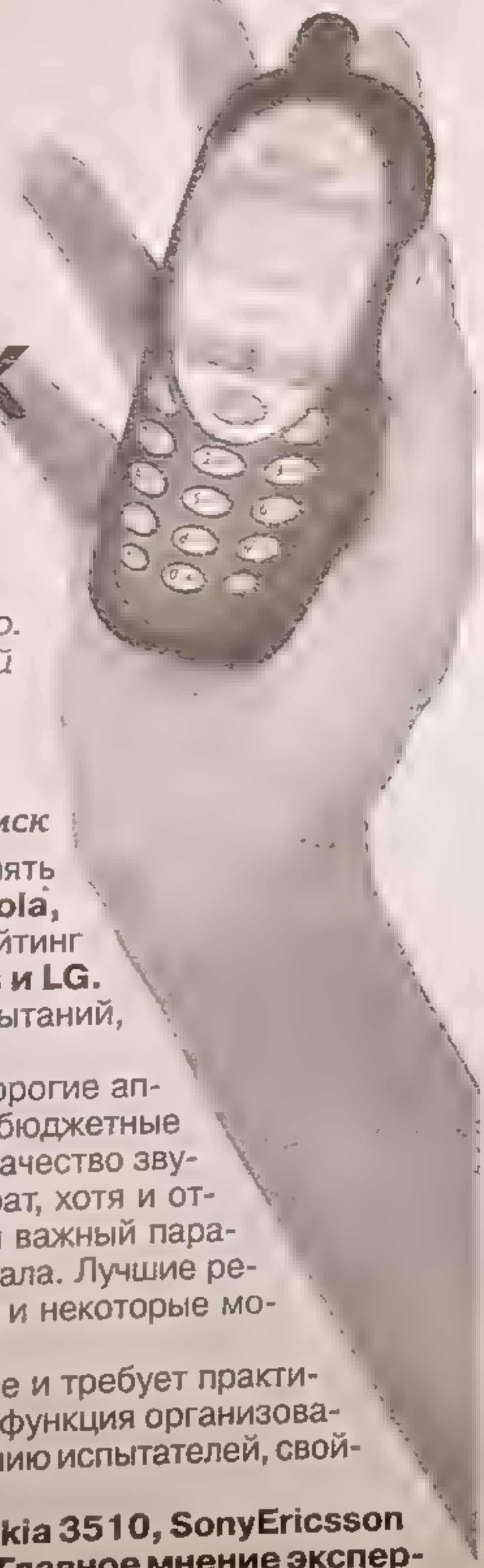
Семья КИРИЛЛОВЫХ, Омск

Сейчас в Европе наиболее популярных пять
марок мобильных телефонов: **Nokia, Motorola,**
Samsung, Siemens и **SonyEricsson**. В рейтинг
российских продаж можно добавить **Philips** и **LG**.
Мы хотим предложить вам результаты испытаний,
обнародованные на сайте «Известий».

Среди испытанных образцов были как дорогие ап-
параты (по цене в \$350-500), так и вполне бюджетные
модели (по \$130-150). Главный параметр - качество зву-
ка. Высший балл не получил ни один аппарат, хотя и от-
кровенных провалов также не было. Другой важный пара-
метр - качество приема в зоне слабого сигнала. Лучшие ре-
зультаты показали аппараты **SonyEricsson** и некоторые мо-
дели **Nokia**.

Посылка сообщений SMS - дело нелегкое и требует практи-
ки. Тем более обидно, когда у телефона эта функция организо-
вана «коряво». Именно этот недостаток, по мнению испытателей, свой-
ствен аппаратам **Motorola**.

Из недорогих моделей были отмечены **Nokia 3510, SonyEricsson**
T200, Siemens M50. Главное мнение экспер-
тов - качество мобильных телефонов мало зависит от цены.



КОНКУРС! КОНКУРС! КОНКУРС!

Елизавета Григорьевна, мы вам только перечислим все необ-
ходимые процедуры гигиены, принятые во всем мире, а вы ре-
шайте сами. Итак, человек должен:
✓ принимать ванну или душ два раза в день;
✓ чистить зубы минимум утром и вечером (а лучше
после каждого приема пищи);
✓ каждый день менять трусы и колготки
(мужчина — носки);
✓ применять дезодоранты (мытьё они
не заменяют)
✓ ежедневно проветривать верхнюю одежду
(часто мы даже не подозреваем,
как неприятно пахнет наша одежда
и отталкивает этим окружающих);
✓ никогда не ходить с грязными
жирными волосами -
не спасет никакой
макияж.

Красноуфимск

ЗНАМЕНИТЫЕ ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ		
ПАУТИНКИ (белые, (темно-)серые; квадрат стороной 130-160 см; 900, 1300, 1800, 2200, 2600 р.),	ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ (ШАЛИ) (серые, темные; квадрат стороной 130-160 см; 1400, 1700, 2000, 2600 р.),	ПАЛАНТИНЫ (белые, (темно-)серые; длина 130-160 см, шир. 50 см; 500, 700, 1000, 1300, 1600 р.),
ПРЯЖА ФАБРИЧНАЯ (козий пух 100%, белая, серая; 200 г - 210 р. + почтовые расходы).		

Наложенным платежом. Просьба заявки отправлять ЗАКАЗНЫМ письмом по адресу:
"Оренбургский пуховый платок", а/я 2060, г. Оренбург 460052.

КОНКУРС! КОНКУРС! КОНКУРС!

Дорогие читатели, у вас есть возможность не только блеснуть своими талантами, но и выиграть замечательные призы. Газета «Хозяйка в доме» объявляет конкурс «ЛУЧШАЯ ХОЗЯЙКА»!

Условия конкурса:

Конкурс проводится в три этапа.
Продолжительность каждого — 4 недели.
По итогам каждого этапа определяются четыре
победителя в каждой из 4 номинаций:

Чудо-вещь
Любимый цветок
Чистый четверг
Кошкин дом

НОМИНАЦИЯ «ЧУДО-ВЕЩЬ»

Расскажите о вещи, которую вы сделали сво-
ими руками и теперь она украшает ваш дом, или
так удобна, что ваши друзья хотели бы иметь
такую же. Эта вещь может быть любой. Главное-
вы ее придумали и сделали сами. Если можете,
пришлите фотографии.

НОМИНАЦИЯ «ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТОК»

Вы вырастили его из маленького семечка?
Нашли в подъезде банку с ползасохшим ство-
ликом и выходили? Вам его подарил близкий
человек и цветок дорог как память? Какие только
причины не заставляют нас отдать силы и лю-
бовь маленькому растеньицу! Напишите нам
свою историю цветка, который принес вам са-
мую большую радость в жизни, и пришлите с
фотографией любимца (можно и без нее).

НОМИНАЦИЯ «КОШКИН ДОМ»

Тили-бом, тили-бом!!! Дом, к счастью, в цело-
сти, но в сохранности ли? Кошки, они такие хули-
ганисты! Предлагаем поделиться своим опы-
том по сохранности дома от кошачьих когтей,
меток и прочего урона. Самый оригинальный
будет награжден призом и признательностью
всех кошачьих хозяев.

НОМИНАЦИЯ «ЧИСТЫЙ ЧЕТВЕРГ»

А может быть, пятница, суббота? В какой день
вы обычно моете полы? Именно то, как вы это
делаете, нас и интересует. Вроде бы дело нехит-
рое, но у каждой хозяйки свои привычки, секре-
ты и приемчики. Не стесняйтесь поделиться.

Ведь все мы хозяйки, всем интересно перенять хо-
роший опыт! Заодно и приз получите!

Каждая из вас может участвовать одновре-
менно во всех номинациях. Обязательное ус-
ловие — наличие купона.

По окончании каждого этапа публикуются
имена лауреатов во всех номинациях. Каждый
из них получит от редакции Почетный диплом
и подарок с логотипом газеты «Хозяйка в доме»
на добрую память.

Лауреаты всех четырех этапов будут пре-
тендентами на 4 главных приза (по каждому
на одну номинацию).

**Главный приз — бытовая техника
для лучшей хозяйки!**

Для тех, кто решил принять участие
в конкурсе:

1. Заполняйте купон
2. Вырезайте его из газеты
3. Наклеивайте его на листок бумаги сверху
4. На каждом листке пишите свой рецепт,
совет, рассказ. Только один.
5. Вкладываете листок в конверт
и отправляете по адресу:
603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1,
газета «Хозяйка в доме».

Я,	_____
	фамилия
	имя
	отчество
участвую в конкурсе «Лучшая хозяйка» в номинации	
указать одну из четырех	
Мой адрес:	

без рецепта

МИЛЫЕ
БРАНЯТСЯ -
ТОЛЬКО
ЛЕЧАТСЯ?

Не только фрукты и молоко продлевают жизнь, но и ругательства, поскольку они укрепляют психическое здоровье. Так считает американский ученый Рейнхард Аман.

Многие годы он посвятил изучению воздействия матерщины на человека и понял, что отрицательные эмоции сдерживать нельзя. Медики, решив проверить утверждение психолога, протестировали 5000 американских солдат и обнаружили, что у по-хорошему агрессивных мужчин, не привыкших стесняться в выражениях, иммунная система оказалась лучше приспособлена к борьбе с инфекциями.

Однако избыток агрессивных эмоций, выплеснутых вовне, ведет к понижению содержания лейкоцитов в крови. Так что ругаться иногда может быть и полезно. Но в меру.

Глобус
Фото Д.МАРКОВА.

Груши, автоматы
и давление

Не секрет, что на пенсию много не купишь. А как раз с возрастом обостряется и появляется тот самый букет болезней, который требует денег. Увы, таблетками и мазями впрок не запасешься - сроки хранения не позволяют. А вот медицинские приборы прикупить к пенсии не только можно - нужно! Но какие из них пригодятся?

Ольга Павловна,
г.Кстово.

Почти каждый второй в России болен гипертонией. Ещё процентов пятнадцать страдают от пониженного давления. С возрастом проценты растут. А главное в лечении гипертонии и гипотонии, по мнению врачей, - диагностика и постоянный контроль. Предупреждён - значит защищён. В общем, тонометр вам пригодится, даже если сейчас давление в норме. Или вы ещё не знаете, какое оно у вас?

ЧТО ПОЧЁМ

В аптеках можно купить всем знакомые механические тонометры, более современные автоматические и полуавтоматы.

Платите за механику от 300 до 600 рублей - и получаете верного друга. Причём дей-

ствительно точность такого тонометра выше, чем у электроники. Поэтому врачи и у нас, и за границей обязаны пользоваться простыми приборами. Правда, есть два «но». Первое - с механикой нужно уметь правильно обращаться. Второе - раз в год прибор нужно проверять и настраивать. Например, в ближайшей поликлинике. Обратит внимание надо на резину груши (тонкая быстро изнашивается), стетоскоп и сам механизм (больше железа, меньше пластмассы).

Автомат - дорогое удовольствие, от 2000 и более. Зато ни о чём не нужно заботиться - все данные на дисплее. Единственное, чего требует электроника, - точности. Если в инструкции сказано, что давление нужно измерять на предплечье, не надевайте прибор на запястье!

И сверьте показания с механикой не отходя от кассы - могут продать ненастроенный тонометр.

Полуавтоматический тонометр - середина между механикой и автоматикой. И по стоимости, и по удобству. Экранчик имеется, но придётся помогать прибору - качать грушей. Зато дешевле. По точности измерения от автоматов не отличается.

НАДЁЖНОСТЬ ДОРОЖЕ?

Пользоваться тонометром придётся каждый день. Поэтому лучше делать ставку на надёжность. Механика, конечно, точнее, но довольно быстро выходит из строя. А вдруг это случится уже в пенсионном возрасте? Так что лучше накопить на электронику. Дороже, зато надёжнее.

Фото Д.ДАШКОВА,

БЕЗ
КИСЛОТЫ
И НИ ТУДЫ
И НИ СЮДЫ

У меня многие подружки жалуются - изжога, изжога. А я как белая ворона со своей пониженной кислотностью. Ну, лимончики с яблочками кушаю, таблетки принимаю, всё равно хожу с несварением желудка. Праздники с застольями - вообще кошмар. Конечно, на чудесное исцеление надеяться глупо, но хоть какое-нибудь средство от этой напасти должно быть?

Ирина,
г.Семёнов.

Во-первых, не думайте о своей болезни как о «кошмаре». Многие врачи считают, что желудочные болезни - от нервов. Так что успокойтесь и попейте травяные коктейли. Их нетрудно приготовить и приятно принимать.

Возьмите 12 г мяты, 30 г зверобоя, 12 г ромашки, 2 г солодки, залейте водой (около литра), прокипятите 15 минут и процедите. Добавьте лимонной кислоты и натурального сиропа по вкусу. Приготовленного настоя хватит на три дня, если хранить в холодильнике. Принимать нужно по полстакана (100г) утром и вечером. После месяца таких «чаепитий» полгода можно жить спокойно. А потом повторите.

С.И.КЛИМОВА,
произвол.

до 600 рублей - и получаете верного друга. Причём дей-

ствует электроника, - точности. Если в инструкции сказано, что давление нужно измерять на предплечье, не надевайте прибор на запястье!

ном возрасте? Так что лучше накопить на электронику. Дороже, зато надежнее.

Фото Д.ДАШКОВА,

пятилетия! Когда можно...

С.И.КЛИМОВА

провизор.

Как мне удалось похудеть на 19 кг, продолжая при этом есть все, что хочется...

ОЛЬГА МАРТИН СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

...всего за 6 недель, после удивительной встречи...

(прошло уже больше года, и я не набрала даже лишних 100 граммов)



До этого необычного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Лучше вызывать зависть, чем жалость". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: "Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер. Хотела быть стройной, как модели из модных журналов. Фотографиями которых была увешана вся моя комната.

Но к сожалению, возможно, из-за ответственности в 14 лет я начала поправляться: у меня...

толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом...и сама с собой.

Однажды мне стало стыдно!

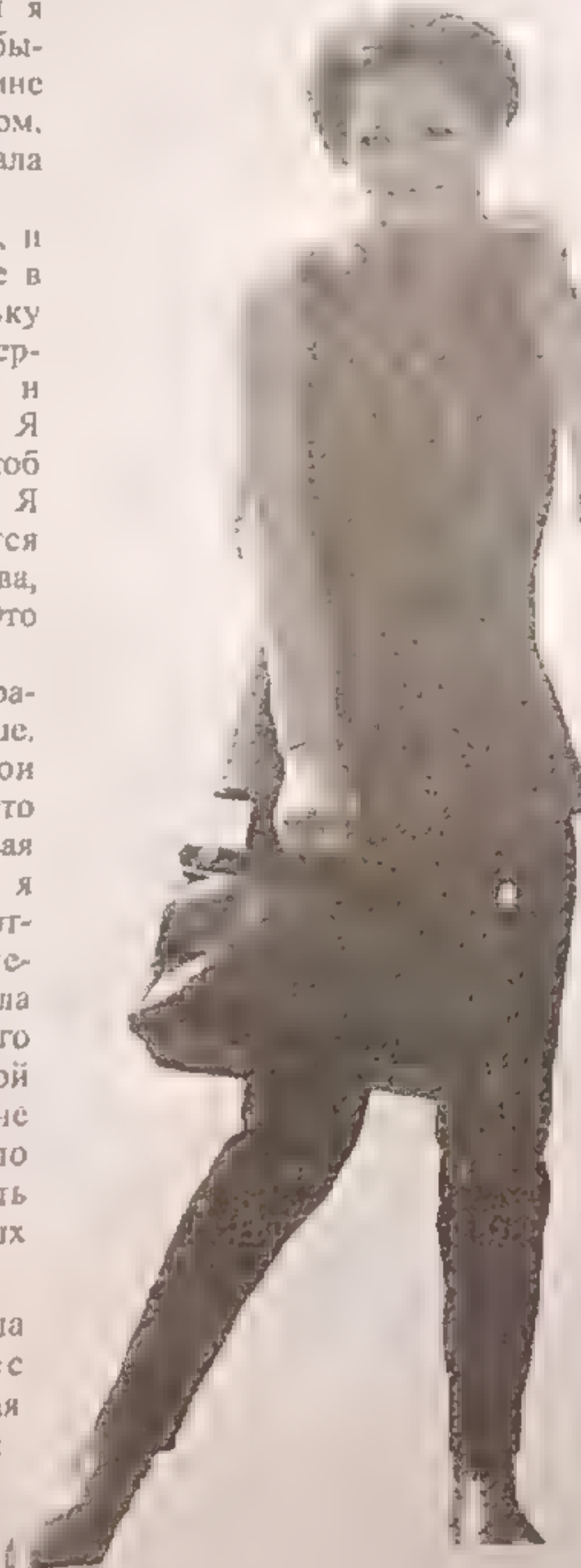
Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала...все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать.

Я почти никуда не выходила, и как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтобы не опустошать холодильник. Я чувствовала, что возвращается кризис булимии моего детства, но ничего не могла сделать. Это было сильнее меня.

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь...но, несмотря на это я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки...не говоря уже о купальных костюмах.

Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консульта-

цию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела!



Мой муж все еще не может в это поверить: я похудела на 19 кг. Без всяких усилий. И сейчас, я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

Я не могла такой оставаться

Я чувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не рассказывать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания и по вечерам, когда мы ложились спать, сразу поворачивался ко мне спиной и засыпал, не сказав ни слова!

Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы и много узнала о молодых женщинах примерно моего возраста, которым удалось похудеть на 10, 15 и даже на 25 килограммов совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о препарате **Beauton-C** (**Бютон-Ц**), на основе хитозана. Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: "Ты должна попробовать, англичане известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря этому препарату, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которого ты так долго ждешь".

И тогда я сделала удивительное открытие

"Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении, и заказала по почте препарат **Beauton-C** - интенсивный курс похудения. В случае, если я не буду на 100% удовлетворена, мне будут возвращены деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку.

Препарат меня заинтересовал и, кроме того, казалось, что принимать его легко. Я стала читать инструкцию и поняла, что в моем случае необходимо принимать эти таблетки сразу после еды.

Помню, как сделала в ванной комнате график, чтобы отмечать все результаты, и, не имея намерения разглашать это мужу, спрятала график в шкафчике ванной комнаты...И в тот же вечер начала принимать **Beauton-C**.

И сразу стала терять вес!

Я начала в понедельник вечером, и когда через 2 дня взвешивалась, была несколько разочарована, так как потеряла всего 1 кг. Но, как я прочла, это было нормально, и я перестала волноваться!

Я отметила свой "маленький килограмм" в графике и продолжала курс. Не знаю, что случилось потом, но...между вечером среды и воскресеньем я похудела на 4 кг.

Я была очень счастлива. Я все больше верила, что с этим препаратом смогу потерять все свои лишние килограммы. И была права! Я продолжала худеть и в конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг, без усилий, без диет, и более того, - продолжая есть все, как обычно.

На протяжении 21 дня я похудела на 11 килограммов!

Каждое утро, взвешиваясь, я ощущала, что худею на глазах. Это была фантастика. Мое настроение поднималось. И странно, я больше не сердилась. у меня было желание делать массу дел, я была в эйфории.

На протяжении третьей недели я похудела еще на 3 кг без каких-либо усилий. У меня не было чрезмерного аппетита, я не чувствовала никакой усталости и ела все, что мне нравится.

Взвешиваясь утром в конце шестой недели, я не поверила своим глазам...и пошла взвеситься к -аптекарию, чтобы убедиться, что мои веса правильные. Невероятно! Я действительно похудела на 19 кг без всяких диет.

Сейчас, через год, я весю 52 кг (в сравнении с 71). Мне нравится готовить блюда и муж обожает все, что я готовлю, но больше ничто не даст мне поправиться. Во мне что-то изменилось, и я сама не понимаю, что именно, но я уверена, что больше никогда не потолстею!

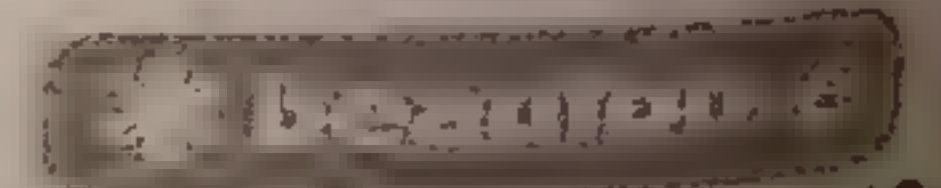
Я не потолстела даже после рождения моего мальчика

Я не только не потолстела, а даже похудела на 3 кг без всякой диеты!

Всем своим подругам, у которых были проблемы с весом, я порекомендовала этот препарат, и все они стали его сторонницами. Одна из них похудела на много или мало на 26 кг, и это после того, как на протяжении 20 лет имела избыточный вес."

Ольга Мартин

P.S.: Просьба не беспокоить издание по вопросам приобретения средства для похудения **Beauton-C**.



Продолжение на странице 10

Уж снова Невтерпез?

Менять работу - почти искусство

Как часто можно менять работу? А то я, ей-богу, запуталась уже. Все по-разному говорят! Одна моя знакомая сменила первое место работы уже через полгода и без потерь, и должность повыше и зарплата в несколько раз больше. Атмосфера только в новом месте, говорит, «не фонтан». А другая, наоборот, сидела на одном месте семь лет, правда, потихоньку росла карьерно, а потом уже перешла на новое место, которое долго и кропотливо подыскивала. Есть ли какое-то устоявшееся мнение на этот счет? Как работодатели относятся к таким «попрыгунчикам», которые каждый год на новом месте?

Алена ЗАХАРОВА.

Скажем прямо, в России, в отличие от других стран, на этот счет нет традиций. В Японии, например, считается правильным находиться в одной компании всю жизнь. В США этот отрезок времени составляет 2 года, в Европе

только смягчить предстоящий малоприятный период нервозности.

Во-первых, взвесьте все «за» и «против» своего увольнения, удостоверьтесь, что ваше решение окончательно и бесповоротно - это придаст уверенности в разговоре с начальством. Обязательно подготовьтесь к решающей беседе с начальником: набросайте план, запишите свои аргументы, подумайте, о чем он вас может спросить. Никогда не скрывайте от руководства истинную причину увольнения! Если вас не устраивает зарплата, так и говорите. Если вы не видите для себя перспектив - заявите об этом прямым текстом. Будьте готовы к тому, что руководитель постарается отговорить вас от опрометчивого шага, будет оказывать психологическое давление, сулить золотые горы и радужные перспективы. Если вы твердо решили ухо-

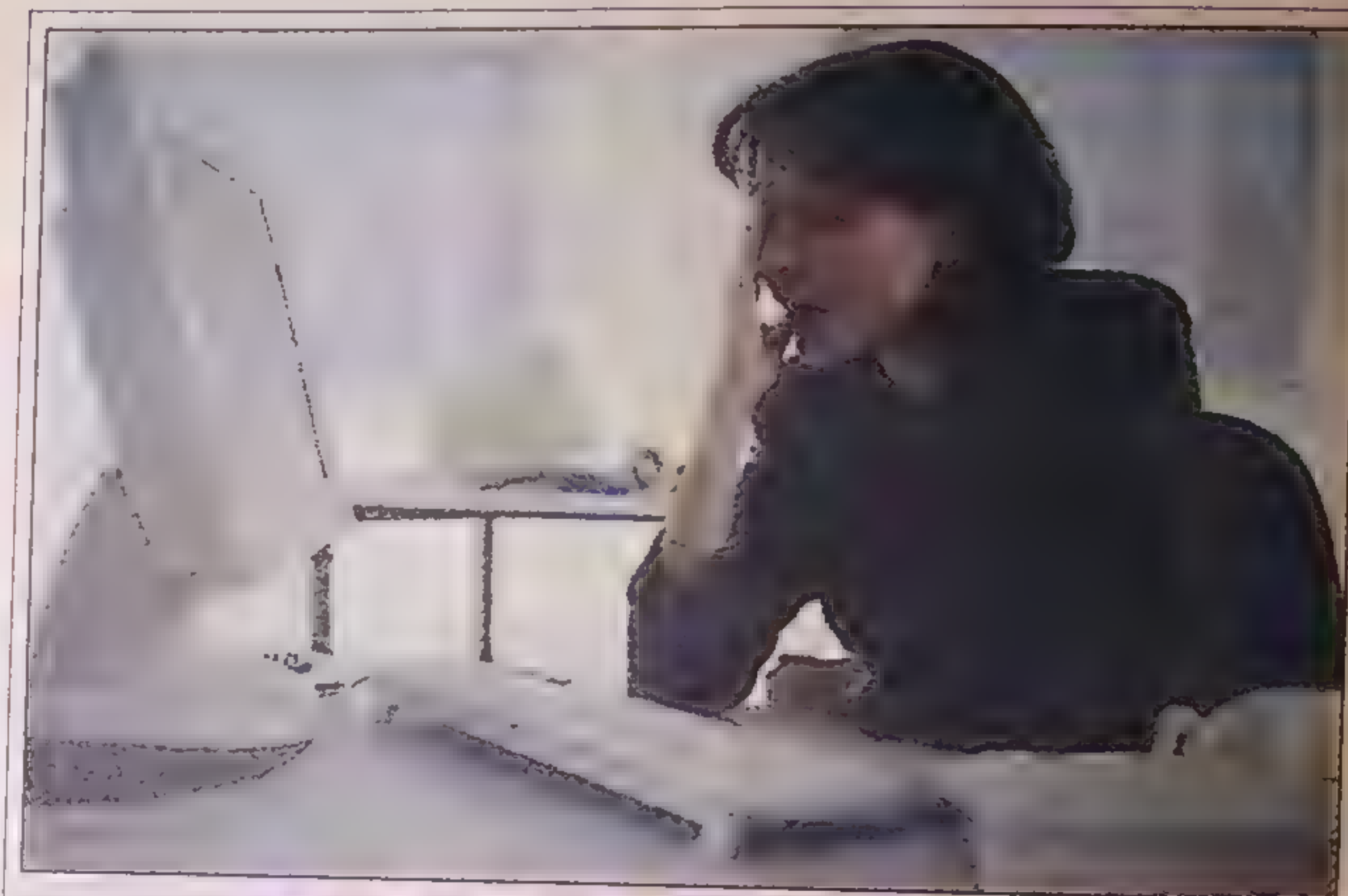
дить - не поддавайтесь!

Когда решающий разговор останется позади, немного сбавьте обороты и успокойтесь. Расстаться с бывшими коллегами и начальством все-таки надо по-доброму. Кто знает, как еще сложится жизнь, а вдруг вам придется вернуться? Опять же слухами земля полнится, а тем более - узкий профессиональный мирок. О вашем скандальном уходе (а значит, и скандальном характере) рано или поздно узнают потенциальные работодатели.

И ВОТ ВЫ ИЩЕТЕ НОВУЮ РАБОТУ...

Вы можете смягчить стресс от глобальных перемен в своей жизни, если морально подготовитесь к тому, что поиск работы - это тоже работа. Она потребует от вас много сил и времени. И хорошее место вы сможете найти далеко не сразу. Рассчитывайте свои силы как минимум на месяц активных поисков и походов по собеседованиям.

Кстати, о собеседовании. Работодателю в любом случае придется объяснять причины своего ухода с прежнего места, а тем более надо уметь грамотно ответить, почему смена работ происходила часто. Здесь лучше использовать общепринятые фразы «недостаточный объем работ», «отсутствие перспек-



ЗАДАВИЛА ГОРА ДЕЛ

Совсем задержалась обстоятельствами. На меня свалилась гора дел и я уже почти расплющилась. А деньги такие, что уходить не тянет. Может, кто-то справился с такой же проблемой? Поделитесь!

Как только вы почувствовали, что перегружены делами, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что в этот день по каким-то причинам вас могло вообще не быть в офисе: больничный, командировка, да мало ли что. Но жизнь-то все равно продолжалась бы.

Запишите все проблемы, которые свалились на вас, на листе бумаги в любой последовательности.

Из этого перечня вы легко выделите первоочередные дела, без которых сегодняшний день закон-

читься не может. Затем отметьте и сделайте (если позволит время) самое важное из оставшегося перечня.

И так идите шаг за шагом. Второстепенные дела сами собой отложатся на завтра. Вы же вздохнете свободно, у вас останется время заняться семьей и собственным здоровьем.

Никогда не забывайте о том, что, если вы получите инфаркт от перегрузки, ваше место тут же займет другой человек. И о вас мало кто вспомнит.

Маша.

ОБЫЧНЫЕ МОТИВЫ
ПРИ СМЕНЕ РАБОТЫ
СЛЕДУЮЩИЕ:

• Отсутствие профес-

Обезьяна обещает...

ДРАКОНАМ - УСПЕХ

Вас ждет большой успех в

ую устойчивость в своей жизни
Некоторые полезные знания

никаких традиций. В Японии, например, считается правильным трудиться в одной компании всю жизнь; в США этот отрезок времени составляет 2 года, в Европе - 3-4 года.

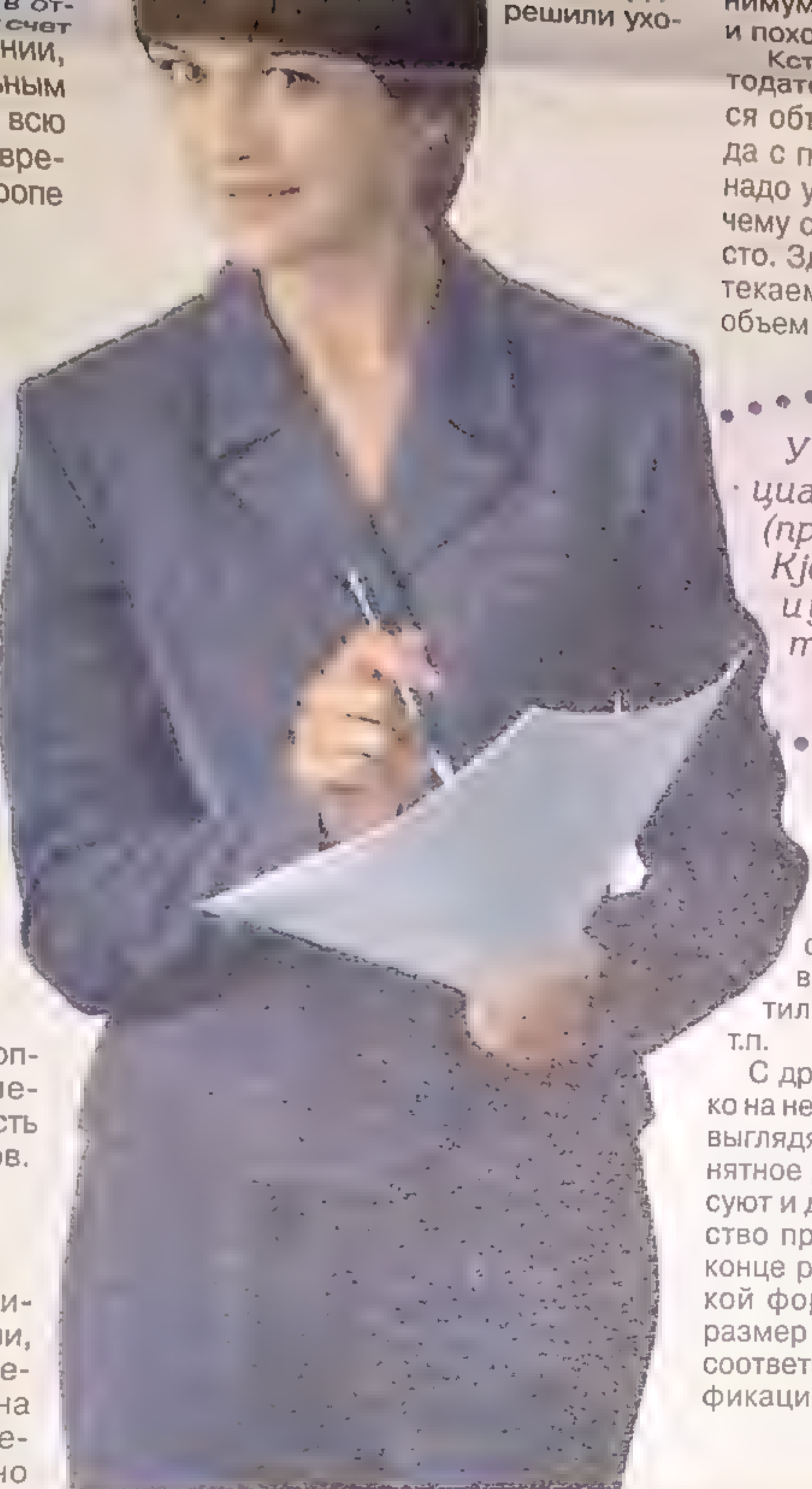
ОБЫЧНЫЕ МОТИВЫ ПРИ СМЕНЕ РАБОТЫ СЛЕДУЮЩИЕ:

- * Отсутствие профессионального роста.
- * Отсутствие карьерного роста. Справедливо: ради надо сказать, что данная позиция близка только карьеристам. Есть прекрасные специалисты, которые совершенно не стремятся лезть по карьерной лестнице; им важнее стабильность.
- * Отсутствие роста заработной платы в течение продолжительного срока (год-два).
- * Сложность психологической обстановки в коллективе, «закидоны» руководства и пр.

Таким образом, ответ на вопрос читательницы прост: менять работу надо, если у вас есть хотя бы один из этих мотивов.

ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ - МЕНЯЮ!

Все же не стоит сразу писать заявление об увольнении, сжигать мосты и рвать последнюю рубашку на груди. Смена работы - всегда стресс, избежать его невозможно, можно



решили уйти. Кстати, о собеседованиях. Работодателю в любом случае придется объяснять причины своего ухода с прежнего места, а тем более надо уметь грамотно ответить, почему смена работ происходила часто. Здесь лучше использовать общепринятые фразы «недостаточный объем работ», «отсутствие перспек-

У рекрутеров есть специальный термин: *job-seeker* (профессиональный соискатель). К *job-seeker*-ам и у работодателей, и у рекрутеров сложилось негативное отношение.

тив профессионального роста», «угроза потери квалификации», на худой конец - «пересмотр штатного расписания», «сокращение», но ни в коем случае не «мало платили», «начальство - уроды» и т.п.

С другой стороны, ссылки только на недостаточную загруженность выглядят достаточно забавно. Понятное дело, что человека интересуют и деньги. Выразить недовольство прежней зарплатой можно в конце разговора и опять же в мягкой форме: «я считаю, что такой размер денежной компенсации не соответствовал уровню моей квалификации».

АНДРЕЙ ВОЙНОВ.

Rdw.melai.ru.

то все равно продолжалась бы. Запишите все проблемы, которые свалились на вас, на листе бумаги в любой последовательности.

Из этого перечня вы легко выделите первоочередные дела, без которых сегодняшний день закон-

время заниматься семьей и собственным здоровьем. Никогда не забывайте о том, что, если вы получите инфаркт от перегрузки, ваше место тут же займет другой человек. И о вас мало кто вспомнит.

Обезьяна обещает...

ДРАКОНАМ - УСПЕХ

Вас ждет большой успех в коллективных делах и социальной деятельности: поэтому вы можете по праву рассчитывать на получение наград и ценных подарков, рост популярности и удачу, получение покровительства от высокопоставленных лиц и известных в обществе людей. Звезды советуют вам в этом году смело участвовать во всяческих конкурсах и соревнованиях - вам определенно будет везти в этом году на профессиональном поприще. А вот в личной жизни никаких серьезных изменений не предвидится - ни в лучшую, ни в худшую сторону. Дети в этом году порадуют вас своими успехами.

ЗМЕЯМ - ПОКРОВИТЕЛЬСТВО

Социальная реализация и активное участие в общественной жизни позволят вам познакомиться с новыми людьми, обзавестись полезными социальными связями, получить помощь от незнакомых людей, с которыми вы будете встречаться по роду деятельности, и в результате приобрести боль-

шую устойчивость в своей жизни. Некоторые полезные знакомства могут привести к тому, что в конце года вы задумаетесь о том, чтобы сменить свое место работы. В ноябре-декабре вы получите несколько деловых предложений, позволяющих вам явно улучшить ваше материальное положение. Ко всем предложениям нужно отнестись взвешенно и внимательно, действуя по пословице: семь раз отмерь, один раз отрежь!

ЛОШАДАМ - КАРЬЕРУ

Если вы недовольны своей карьерой - в этом году у вас есть прекрасная возможность ее улучшить. Для этого вы должны серьезно задуматься над тем, каким способом приобрести недостающие вам знания и профессиональный опыт, пойти учиться или постараться попасть на курсы повышения квалификации: так вы сразу пополните список близких друзей, а в будущем сможете повысить свой социальный статус. Новые люди, вошедшие в вашу жизнь в этом году, сделают ее более яркой и интересной. Но вот на финансовые предложения, которые будут от них поступать, откликаться не стоит, велик риск проиграть.

ГЛОБУС.

ТЫКВА ТУШЕНАЯ

250 г тыквы, 50 г молока, 20 г масла сливочного, 10 г кукурузных хлопьев, корица.

Очищенную тыкву нарезать кубиками и припустить, добавив немного молока и масла. Заправить корицей, по вкусу посолить и тушить до готовности. При подаче посыпать кукурузными хлопьями.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ

200 г тыквы, 1 яйцо, 50 г молока, 25 г масла сливочного, 5 г муки, перец, укроп.

Обработанную тыкву нарезать кубиками, посыпать перцем, запанировать в муке и жарить на масле до готовности, затем по-

ложить на сковороду и залить яйцами, смешанными с молоком. Запечь в жаровочном шкафу. При подаче посыпать укропом

ТЫКВА С КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

250 г тыквы, 20 г сливочного масла, 50 г соуса, 10 г кукурузных хлопьев, 5 г муки и мускатного ореха.

Подготовленную тыкву нарезать по 2-3 куса на порцию, посолить, запанировать в муке и жарить на масле до готовности. Затем положить в сотейник, залить молочным соусом, добавить мускатный орех, соль и кипятить 3-5 минут. При подаче посыпать пшеничными или кукурузными хлопьями.

ТЫКВА ФАРШИРОВАННАЯ ВЕГЕТАРИАНСКАЯ

1 тыква (800 г), 60 г чеснока, 80 г зелени петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 400 г помидоров, 4 стакана воды, перец, соль.

Тыкву промыть, очистить от кожуры, удалить плодоножку и семена, выдержать в холодной подсоленной воде 4-5 минут и откинуть на сито. Тыкву слегка отжать, вынуть сердцевину. Порубить сердцевину вместе с чесноком и зеленью петрушки, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле. Этой массой нафаршировать подготовленную тыкву, по-

ложить в кастрюлю, вокруг тыквы выложить нарезанные помидоры, залить все кипящей водой и тушить на слабом огне до готовности. Подавать можно как в холодном, так и в горячем виде.

ТЫКВА В СМЕТАННОМ СОУСЕ

400 г тыквы, 2,5 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 30 г муки, 1 стакан молока, 0,5 стакана сметаны, соль, сахар, ломтик лимона, укроп, овощная приправа.

Очищенную тыкву нарезать не очень большими кубиками и отварить в подсоленной воде. Муку слегка поджарить на жире, развести молоком и сметаной, прокипятить. Положить в этот соус

тыкву, заправить по вкусу солью и сахаром, овощной приправой, соком лимона (или положить кусочки лимона). При подаче посыпать тыкву измельченным укропом, можно украсить яичницей-глазуньей.

ТЫКВА С КАРТОФЕЛЕМ

150 г тыквы, 150 г картофеля, 20 г маргарина сливочного, 5 г муки, 40 г сметаны, укроп.

Обработанную тыкву нарезать по 2-3 куса на порцию, посолить, запанировать в муке и жарить на жире. Картофель отварить в подсоленной воде и заправить маслом и укропом. При подаче на картофель положить жареную тыкву, полить сметаной.

ЖИВИТЕ
ПО
СРЕДСТВАМ

Если ваш достаток определяется словом «скромный», не гонитесь за богатыми подружками: у них свои магазины, у вас свои. Никого не жаль так, как женщину, покупающую дорогую вещь и потом терзающую себя целый месяц за минутное безумство. Гораздо выгоднее одеваться в период распродаж, но это не означает, что надо приобретать широкие белые брюки только из-за того, что они уценены в два раза.

И еще неизвестно, кто будет выглядеть краше - вы, прикупившая со скидкой модный костюм, или состоятельная подруга, одевающаяся в бутиках, ибо все решают не деньги, а мера вкуса (об этом разливаются соловьями все модные журналы). Живите по средствам, и все будет отлично!

Но распродажа - палка о двух концах. С одного конца - сплошное удовольствие от мизерных сумм, потраченных на отличные, какими они представляются с первого взгляда, вещи. Однако опыт показывает, что уцененные вещи часто приобретаются только из-за того, что они уценены, поэтому с другого конца распродажа доставляет нам кучу сомнительных эмоций.

Остромодную одежду и топовые аксессуары лучше покупать в магазинах молодежных марок: там все эти сезонные приятности стоят дешевле и не будет так обидно «исключать» их из игры через несколько месяцев. Съемные меховые

Мода за ...дцать - и ничего смешного!

-Правда, симпатичная вещичка? - щебетала моя сестра, примеряя топик. - Берём?

У меня язык не повернулся сказать, что Лялькакин поезд уже ушёл. Да, лет десять назад в этом наряде она была бы королевой, но тридцать пять - уже возраст. И дело даже не в целлюлите - его Лялька, наверно, и к семидесяти не накопит. Просто вещичка была такая... молодёжная.

Лялька тем временем радостно прихватила пакет с покупкой и потащила меня в кафе.

-Как думаешь, на день рождения Дашутки можно это надеть?

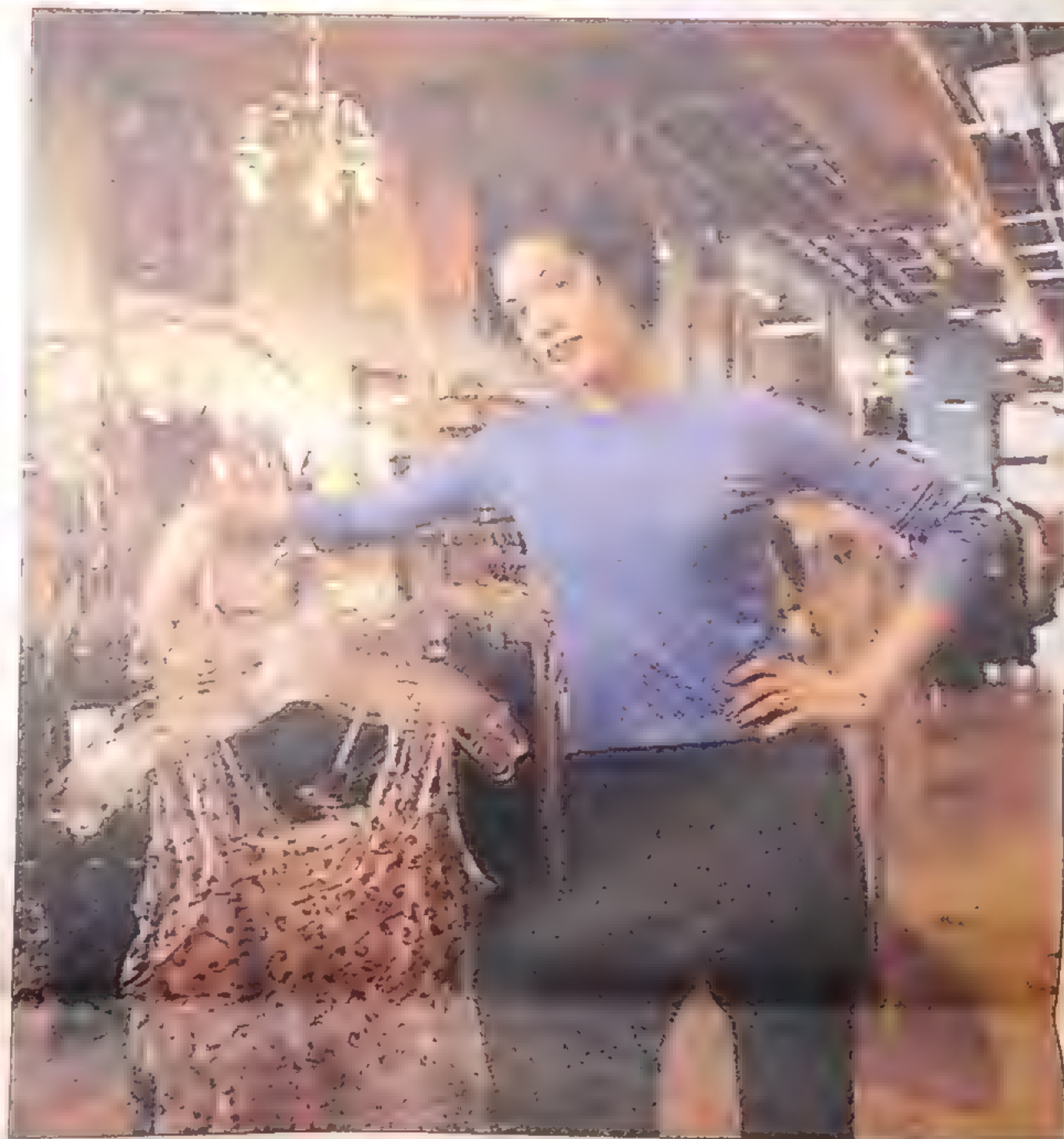
-Лучше подари, девочке как раз восемнадцать, - вздохнула я.

Лялька настороженно помолчала.

-Думаешь, я буду смешно выглядеть?

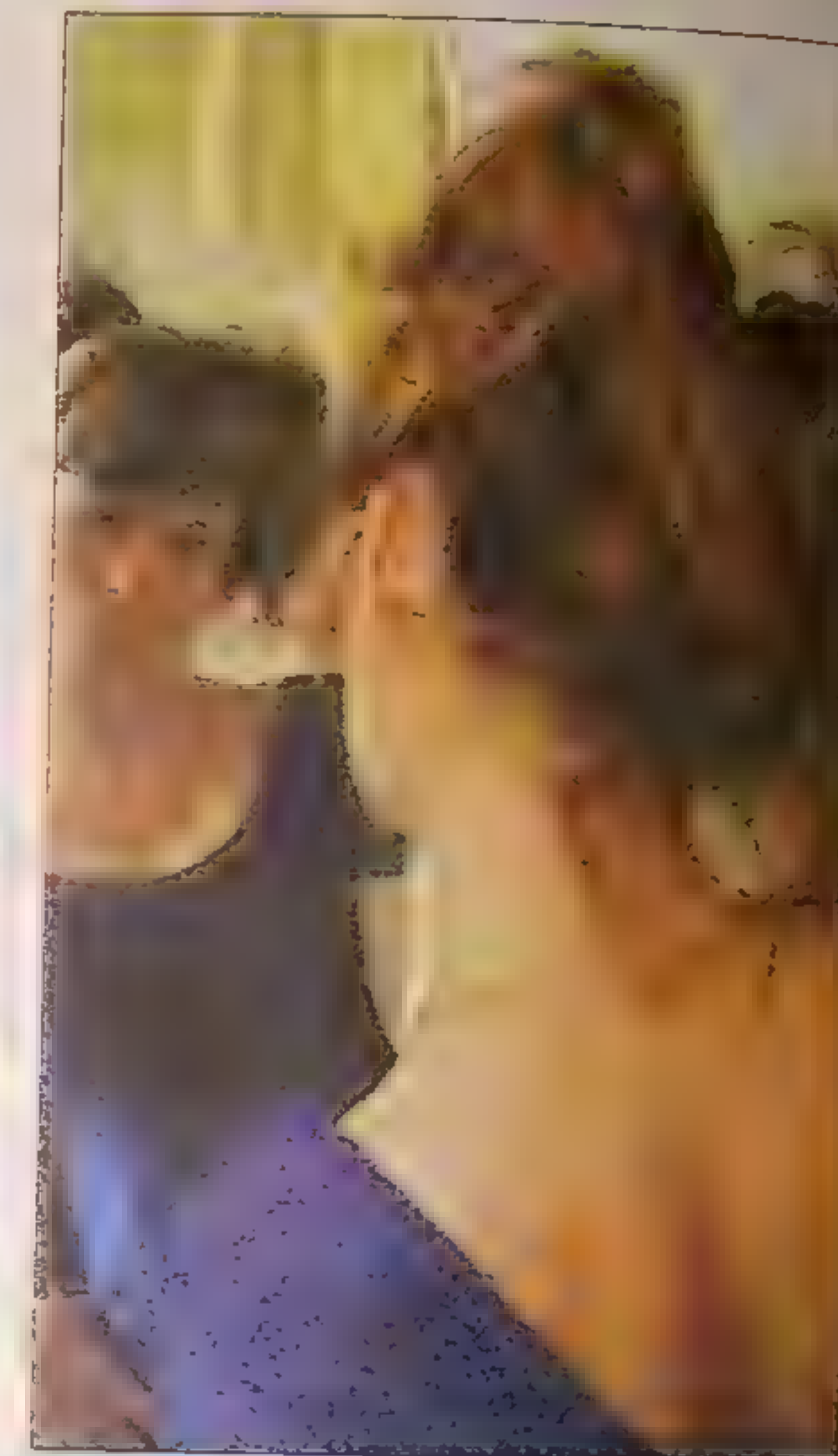
-Нет, Ляль, ничего смешного. Наоборот, грустно, что нам с тобой надо думать, что надеть, чтобы не выглядеть сзади пионеркой, а спереди... А давай-ка мы к Дарье сходим, она девочка модная - пусть подскажет, что «старушкам» носить!

К Даше мы зашли удачно - у неё как раз «тусовались» подружки. Один консультант - хорошо, а пятеро - лучше.



-Раздражает, когда носят кофточки, юбки с граффити. Особенно если надписи крупные, - поведала Сашенька. - Потом ещё брюки на бёдрах с большими пряжками, или

-А ещё черно-коричневые цвета и «тётешкин» фасон, - подхватила четвёртая консультантша. - Все как одна в прямых юбках и кофточках под пиджак. Ну, или брюки книзу



МАГАЗИННЫЕ ЗЕРКАЛА ТАКИЕ ВРУШИ!

Я в шоке! Представляете, приношу покупку домой, меряю и вижу совсем другого человека. Там я стройняшечка-милашечка, а дома черт знает что! У нас с магазинами разные зеркала, что ли?

Иветта

Вообще-то это не такой уж и большой секрет.

На самом деле в некоторых бутиках специально устанавливают зеркала, искажающие фигуру и представляющие ее в «стройном», более выгодном

Если вы все-таки решились приобре-

поэтому с другого конца распродажа доставляет нам кучу сомнительных эмоций.

Остромодную одежду и топовые аксессуары лучше покупать в магазинах молодежных марок: там все эти сезонные приятности стоят дешевле и не будет так обидно «исключать» их из игры через несколько месяцев. Съемные меховые воротнички, металлические пояса, броши-цветки и укороченные перчатки в разных магазинах выглядят примерно одинаково, что бы там ни говорила реклама. А разница в цене очень даже ощутимая.

Надо думать, что надеть, чтобы не выглядеть сзади пионеркой, а спереди... А давай-ка мы к Дарье сходим, она девочка модная — пусть подскажет, что «старушкам» носить! К Даше мы зашли удачно — у неё как раз «тусовались» подружки. Один консультант — хорошо, а пятеро — лучше.

Если вы все-таки решились приобрести нечто уцененное, убедитесь в том, что вам нужна именно такая вещь, и вы не станете избавляться от нее уже завтра. Посмотрите на себя в зеркало сорок четыре раза, вспомните, с чем вы будете носить сей предмет одежды, и только потом расставайтесь с деньгами.



-Раздражает, когда носят кофточки, юбки с граффити. Особенно если надписи крупные, — поведала Сашенька. — Потом ещё брюки на бедрах с большими пряжками, или рваное-грязное...

-Неужели ты думаешь, что я выйду из дома в грязном платье? — возмутилась Лялька.

-Да нет, — засмеялась девчонка. — Это цвета специально затёртые, швы без оверложки.

-Или трикотаж, у которого рукав и ворот просто ножницами обрезают, — добавила Дашутка. — Мы тут с мамой мерили — на мне прикольно выглядит, а на ней дешёво.

-Ага, как заколки из пластика!

-Спортивный стиль тоже отпадает? — робко поинтересовалась Лялька.

-Ой, да носите на здоровье! — разрешила девушка с прозвищем Лень (новое производное от Елена). — Мне нравится, когда дамочки в трикотажных брюках и олимпийках ходят. Только очень пёстрые костюмчики обычно не идут, да и чисто белые.

-Клёш и бриджи смотрятся хорошо. Голубая джинса, например, всем идёт. Вообще покрой — не главное! Гораздо хуже, когда идёт такая мадам, на ней модные стрейчики, а сверху что-нибудь такое старомодное надето! И где только откапывают?

-А ещё черно-коричневые цвета и «тётешкин» фасон, — подхватила четвертая консультантша. — Все как одна в прямых юбках и кофточках под пиджак. Ну, или брюки книзу зауженные, которые почти никому не идут. Иногда не поймёшь сразу, тридцать ей или шестьдесят.

Обсуждение длилось больше часа. Мы уехали с чётким образом модной дамочки за тридцать (или за пятьдесят, эта молодёжь не делала между нами отличий).

Нам нужно было покупать модную, не слишком откровенную, но и не скучную одежду. Можно стрейч или спортивного покроя. Цвета выбирать не слишком броские, но и не коричнево-чёрные («немаркированные»), как чёрт лада-на бояться граффити и больших разноцветных рисунков (кроме полоски и клетки). Джинсу и романтические пастели молодёжь одобрила, как, кстати, и женственные рюши-оборки. Пластмассовые аксессуары, дерматиновую обувь и сумочки пришлось из репертуара исключить. Что делать, «возраст» обязывает!

милашечка, а дома черт знает что! У нас с магазинами разные зеркала, что ли?

Иветта

Вообще-то это не такой уж и большой секрет.

На самом деле в некоторых бутиках специально устанавливают зеркала, искажающие фигуру и представляющие ее в «стройном», более выгодном свете. Позаботьтесь о «запасном зеркале» — возьмите с собой правдолюбивую подругу.

Фото

Д. ДАШКОВА

ЕГИПЕТСКАЯ ВЕСНА

Джон Гальяно, модельер дома «Кристиан Диор» — признанный гений современной моды. Нашумевшая «египетская» коллекция сделана как будто нарочно. Чтобы об этом не забыли.

Маски ибисов и накладные бородки фараонов, тиара Нефертити и километры золотых драпировок — это предложения Гальяно на будущую весну. А что нам с этого, спросите вы? Не будем же мы щеголять по улицам в навороченных платьях? Но ведь на подиумах показывают тенденции, а не наряды на каждый день. Ткани с блестящим отливом, несколько «золотых» нашивок на платье (модная «броня»), жёлто-синяя полоска и крупная бижутерия. Вполне носибельно, правда?

ПОСТНЫЙ СУП С ОРЕКАМИ

1/2 стакана фасоли, 3-4 больших клубня картофеля, 2 луковицы, 2 шт. моркови, постное масло, перец черный, лавровый лист, соль, 4 грецких ореха.

Фасоль замачиваем на 30 минут в горячей воде и варим 1,5-2 часа, затем бросаем картофель, нарезанный кубиками. Когда закипит картофель, бросаем лавровый лист и соль по вкусу. Репчатый лук режем мелко, а морковь натираем на очень мелкой терке. В

сковородку наливаем постное масло, разогреваем, бросаем лук, когда лук подрумянится, бросаем морковь и жарим до готовности. Потом поджарку добавляем к картофелю и фасоли. Дать покипеть 5 минут. В это время орехи очищаем от кожуры и немного измельчаем, бросаем черный молотый перец, и наш суп готов. Приятного аппетита!

НАРЕЗКА КОЖИ

Надрезать кожу вокруг головы, отогнуть ножом, потом стянуть ее с целого налима; чтобы было легче это сделать, взять в пальцы щепотку соли.

Разрезать брюшко, выпотрошить, вымыть, посолить, вытереть салфеткой; разрезать налима на порции, опустить в 9 стаканов ки-

пящей воды. Варить на медленном огне около получаса, перелить в суповую миску на мелко изрубленный зеленый укроп. В уху из налимов кореньев совсем не кладут и специй очень мало. Голову налима лучше выбросить, так как она считается вредной. Вместо кореньев растирают сырые молюски, отбросив кожицу, и кипятят их с ухой, что придает ей особенный вкус.

Очень вкусна налимя печенка, которую, при осторожном удалении из нее желчного пузыря, тщательно надо промыть, сварить в той же ухе, остудить, нарезать ломтиками, опустить в суповую миску.

БОРЩ С РЕДЬКОЙ

Свекла вареная 3 шт., капуста белокочанная 200 г, редька, луковица

1 шт., сливки 1 стакан, пучок укропа, соль по вкусу, вода 2 л.

Свеклу, капусту, лук нарезать соломкой, залить горячей водой (1/2 стакана) и тушить 15-20 мин. Затем добавить оставшуюся воду, довести до кипения и охладить.

Редьку нашинковать очень мелко, смешать со сливками и положить в кастрюлю с борщом. Борщ посолить и осторожно перемешать.

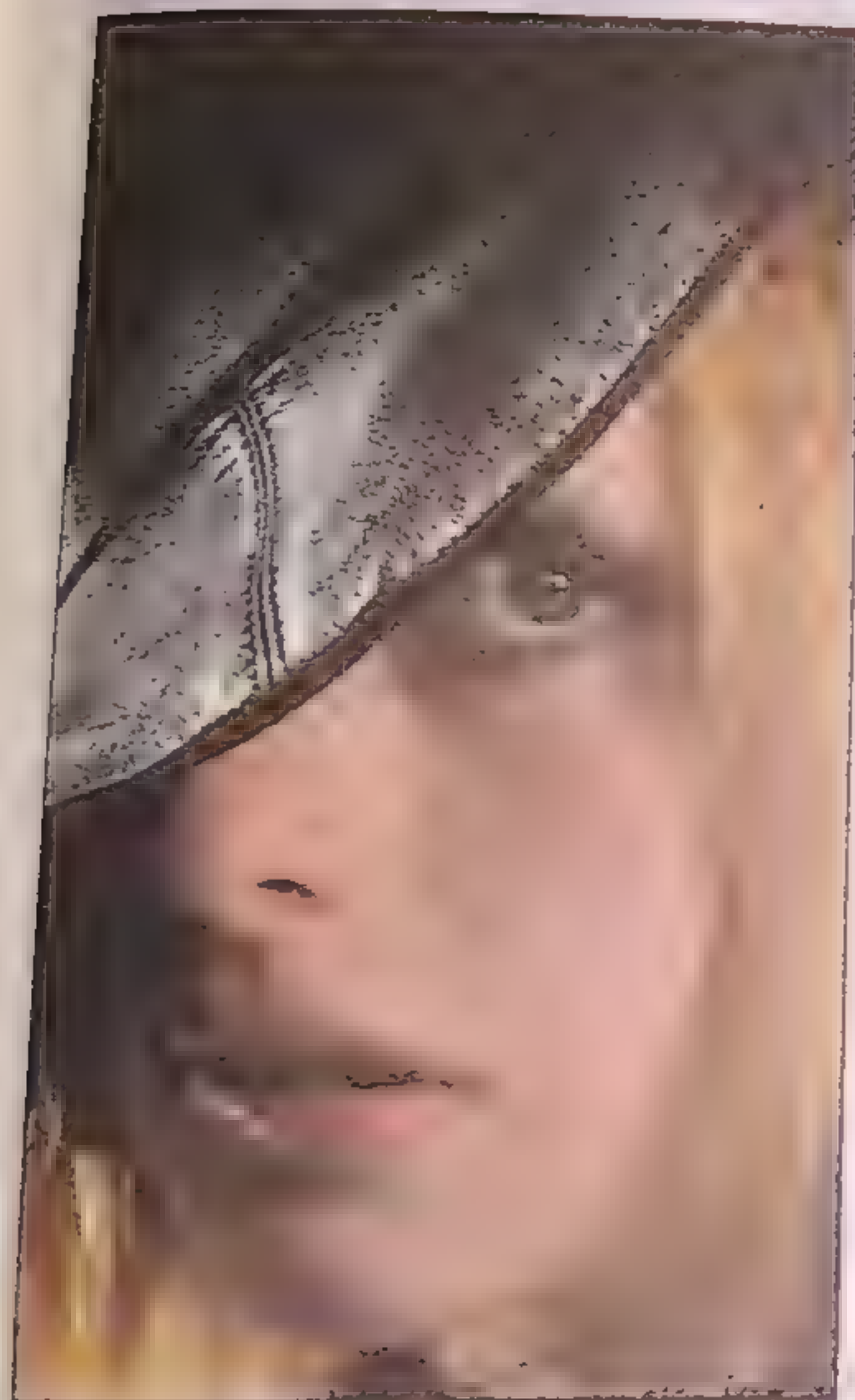
Подавать с рубленой зеленой укропа или петрушки.

КАРП В КРАСНОМ ВИНЕ

1 кг рыбы, по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 луковица, 2 лавровых листа, 100 г каперсов, 1 стакан сухого красного вина, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ст. ложки муки, соль и перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и поставить в холодное место на 1 ч. Нарезать кусочками морковь, петрушку, лук, сельдерея. Смазать маслом сковороду, выложить в нее овощи, добавить каперсы, лавровый лист. Поверх овощей выложить рыбу, налить красное вино и немного бульона, приготовленного из пищевых отходов рыбы. Закрыть сковороду крышкой и варить рыбу на маленьком огне до готовности. После этого осторожно слить отвар, заправить его растертой с маслом мукой, проварить 5 мин. Выложить рыбу вместе с овощами на блюдо и полить полученным соусом. На гарнир подать отварной картофель.

ТЫ НА СВЕТЕ ВСЕХ БЕЛЕЕ!



Уже сейчас возьмите за правило не выходить на улицу сразу после умывания. Если, конечно, вы затем не сделали макияж - кожа так и потянется навстречу солнышку.

Купите на рынке пучок петрушки и сделайте маску из смеси мелко нарезанной зелени и простокваши. Эту процедуру делайте время от времени, а каждый день протирайте кожу суточным настоем петрушки на воде.

Крем с перекисью водорода - старое аптечное средство. 50 мл простого детского крема перемешивают с чайной ложкой 3% раствора перекиси. В качестве ароматической добавки добавить несколько капель свежего лимонного сока. Эфирное масло в отбеливающем креме использовать нельзя! Кстати, это средство отбеливает не только веснушки, но и пигментные пятна.

Две-три недели такого лечения, и можно смело спрашивать зеркальце: «Кто на свете всех белее?»

Фото Т.РУДЕНКО.

ЧЕМ МЕНЬШЕ КОСМЕТИКИ, ТЕМ ЛУЧШЕ КОЖА?

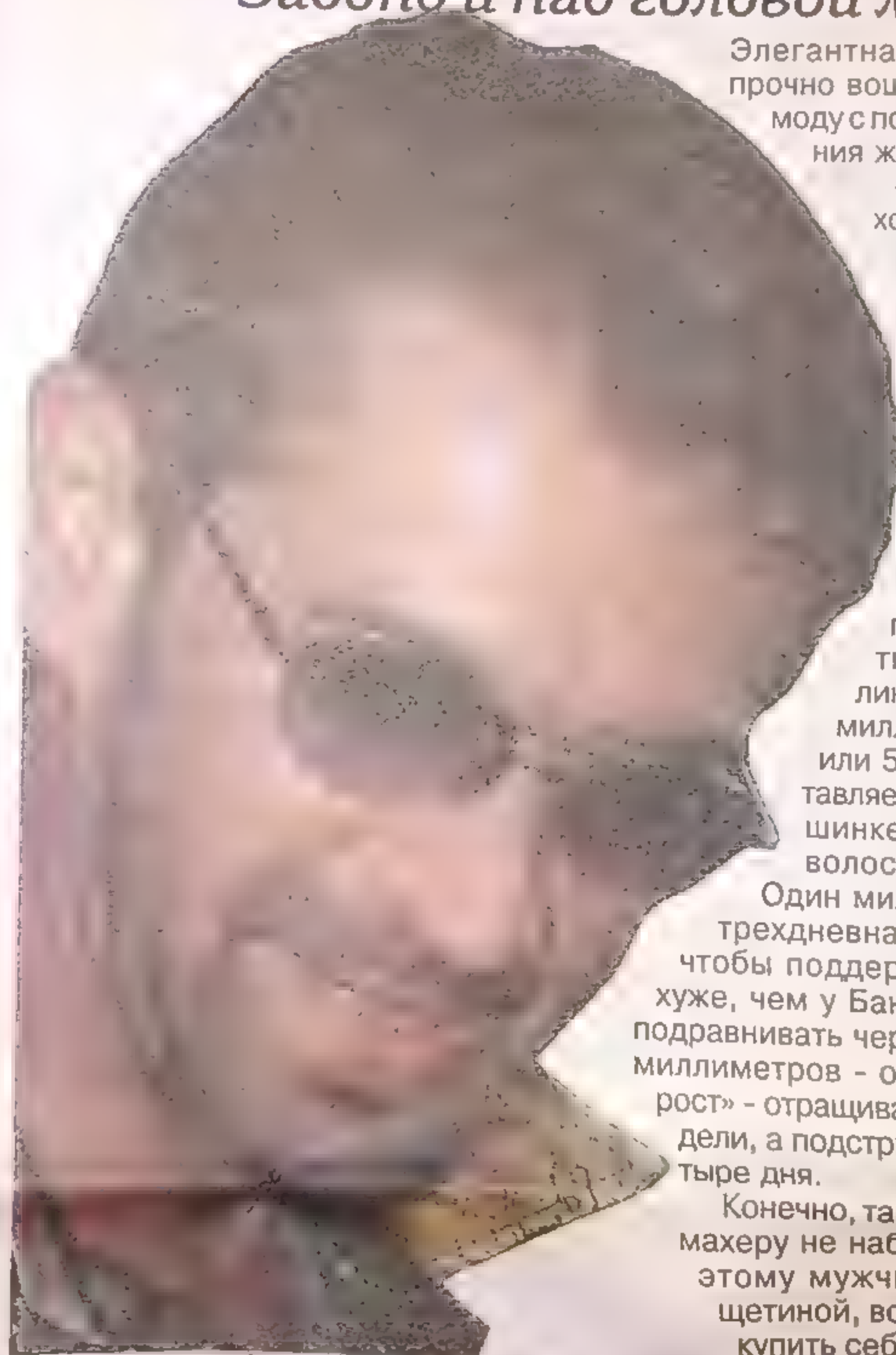
В нашей комнате сидят две женщины за сорок и наперебой хвалятся, что за всю жизнь ни разу не попудрились, не покрасили ресницы. Вот, мол, как мы хорошо выглядим именно по этой причине. Выглядят, не спорим, неплохо. Но мы выглядим не хуже, хотя косметику уважаем. Где же истина?

Ольга и Людмила, Кемеровская обл., г.Белово.

По данным исследований, косметика никак не отражается на состоянии кожи. Превосходная кожа - это прежде всего наследственность, затем отражение состояния вашего здоровья, ну и возраст. Умело ухоженная кожа не страшится косметики.

Как сохранить модную небритость

Заодно и над головой можно поработать



Элегантная небритость прочно вошла в мужскую моду с полного одобрения женщин.

- Клиенты приходят и говорят:

«Сделайте

мне, как у Бандераса,

Машкова

или Абрамовича», -

рассказывает стилист

Андрей Климантович. - А

мне уже надо

перевести ще-

тину этих «бы-

линных героев» в

миллиметры - 1, 2

или 5. Дальше вы-

ставляем длину на ма-

шинке для стрижки

волос и - вперед!

Один миллиметр - это трехдневная щетина, и, чтобы поддерживать ее не хуже, чем у Бандераса, надо подравнивать через день. Пять миллиметров - ощутимый «зарост» - отрастают его две недели, а подстригают раз в четыре дня.

Конечно, так часто к парикмахеру не набегаетесь, поэтому мужчине с модной щетиной, возможно, стоит

купить себе машинку для

стрижки. Заодно и над

головой можно порабо-

таться. В выборе этого прибора нам

помогут результаты испытаний,

проведенных специалистами Феде-

рального центра независимой экс-

пертизы ЦНИИбыта.

Было закуплено пять образцов

машин для стрижки в ценовом

диапазоне \$15-35. Эксперты цент-

ра оценивали технические и функ-

циональные характеристики маши-

нок, испытывали их способность мо-

делировать стрижку. Особые оцен-

ки приборы получали за дизайн и

эргономичность, важный фактор -

простота ухода за прибором. Все

эти оценки и составили итоговый

балл - уровень качества изделия.

Главный результат исследования

- эксплуатационные качества маши-

нок слабо зависят от их цены. Как

показали испытания, машинка Vitek

VT-1356 за 375 рублей (1 балл) по

уровню качества не уступала прибору

Rowenta HC 103 за 1050 рублей

(Она признана лучшей - 5 баллов).

Причем и та, и другая модель не

имеют аккумуляторного питания, а

работают от сети. А вот, например,

Severin 7810 (4 балла) и Philips HQ

C281 (3 балла) могут работать от ак-

кумулятора, хотя кажется маловероятным, что кто-то затеет стрижку в

салоне самолета или автомобиля.

При подстригании бороды во-

лосы короткие, и машинку при-

дется особенно тщательно чистить.

Поэтому большое значение имеет

удобство разборки и ухода за при-

бором. Здесь все машинки, за исключением Ufesa (2 балла), показали высший балл.

Фото Д.МАРКОВА.

Из 100 опрошенных женщин 22% считают, что мужчина с легкой небритостью выглядит сексуальнее, а 6% «любят, когда колется».

Блондинки
сладкие, брюнетки

покрашили ресницы. Вот, мол, как мы хорошо выглядим именно по этой причине. Выглядят, не спорим, неплохо. Но мы выглядим не хуже, хотя косметику уважаем. Где же истина?

Ольга и Людмила, Кемеровская обл., г. Белово.
По данным исследований, косметика никак не отражается на состоянии кожи. Превосходная кожа - это прежде всего наследственность, затем отражение состояния вашего здоровья, ну и возраст. Умело ухоженная кожа не страшится косметики.



Из 100 опрошенных женщин 22% считают, что мужчина с легкой небритостью выглядит сексуальнее, а 6% «любят, когда колется».

дели, а подстригаются раз в две-три недели.
Конечно, так часто к парикмахеру не набегаешься, поэтому мужчине с модной щетиной, возможно, стоит купить себе машинку для стрижки. Заодно и над головой можно поработать.

При подстригании бороды лосы короткие, и машинку приходится особенно тщательно чистить. Поэтому большое значение имеет удобство разборки и ухода за прибором. Здесь все машинки, за исключением Ufesa (2 балла), показали высший балл.

Фото Д.МАРКОВА.



Когда стричься для карьеры, а когда для здоровья ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Луна в Овне - прическа будет удачной, но ослабит иммунитет.
Луна в Тельце, Деве, Козероге - самое удачное время для стрижки. Волосы наливаются силой, быстро растут.

Луна в Близнецах и Весах - удадутся «воздушные» прически, усилится рост волос, но здоровее они не станут.

Луна в Раке и Рыбах - волосы нальются жизненной силой, но будут расти медленно.

Луна во Льве - стрижка благоприятна для недовольных своим образом жизни. Если дела идут хорошо, со стрижкой повремените.

Луна в Скорпионе - коварна и непредсказуема: может улучшить или испортить не только прическу, но и отношения с противоположным полом.

Луна в Стрельце - время стрижки для карьеристов: улучшает отношения с деловыми партнерами и помогает добиться социального успеха.

Луна в Водолее - крайне неблагоприятна для стрижки.
Фото Д.ДАШКОВА.

Блондинки сладкие, брюнетки тяжелые?

Правда ли, что блондинки должны душиться сладкими, цветочными духами, брюнетки «тяжелыми», восточными, а рыжие - освежающими, с запахом зелени? Я сама брюнетка, а духи нравятся те, что для рыжих...

Инна.

Вообще-то запах подбирается не к цвету волос (тем более крашеных), а к привычкам, характеру, образу жизни...

ТАК БРИТЬ ПОДМЫШКИ ИЛИ НЕТ?

«Ты что - дура? Тебе заражение крови надо?» Примерно так мне популярно говорят мои тети в отделе. Для них, понятно, проблемы нет. Хочу через вашу газету официально им ответить - да или нет.

Вероника, Ишим.

Скажите тетенькам, что брить (некоторые удаляют депилятором) нужно круглый год. А уж летом особенно. Вылезая из проемы пучки волос? Фи! К тому же летом мы потеем обильнее, а волосы сохраняют неприятный запах.

МАРИНОВАННАЯ УТКА

2 жирных утки по 2 кг каждая, 100г морской соли, 1 ч. л. свежемолотого белого перца, 1 ч. л. сухого тимьяна, 100г свиного сала.

Утку выпотрошить, разделить, разрезать на 8 частей, вымыть, просушить, срезать весь жир и отложить его. Соль смешать с перцем и тимьяном. Натереть этой смесью куски утки, положить в большую фаянсовую посуду, посыпать оставшейся пряной смесью и поставить в холодное место под закрытой крышкой на 24 часа.

Срезанный жир утки растопить вместе со свиным салом. Куски птицы положить в жидкий жир и тушить 1-2 часа под крышкой в жару, не жаря. Через час проверить блюдо на готовность: про-

ткнуть толстой иглой бедренную часть. Если утка готова, то мясной сок прозрачный и светлый.

Готовые куски освободить от костей, поместить мясо слоями в фаянсовый горшок и полить небольшим количеством охлажденного жира. Жир должен покрывать мясо приблизительно на 2 см. Горшок закрыть алюминиевой фольгой, крышкой или тарелкой и с гнетом поставить в холодный погреб или в холодильник на 24 часа.

Если используется лишь часть мяса, следует заново растопить жир и полить им оставшееся мясо.

Утка может храниться около 10 недель. Перед едой обжаривать куски утки на сковороде в духовке при 200 °С до появления хрустящей коричневой корочки. С

этим блюдом хорошо сочетается краснокочанная капуста с картофельными крокетами.

МЯСО УТКИ С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ

1 потрошенная утка, 2 зубчика чеснока, 5г имбирного корня, 6 ст. ложек рисового вина, 125 мл соевого соуса, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ч. ложки молотого перца чили, 1 ст. ложка «Смеси пряных трав».

Утку вымыть. Чеснок и имбирь очистить, порубить, смешать с вином, соевым соусом, сахаром, чили, «Смесью пряных трав», молотым черным перцем. Смазать маринадом утку, обернуть пленкой и убрать на 12-14 часов в холодильник.

Нагреть духовку до 250°. Утку без пленки положить на решетку, поставив внизу противень с водой. Запекать 20 минут. Снизить температуру до 160°, запекать 60 минут.

Стекший при запекании на противень сок уварить. Утку полить соком и 10 минут жарить на гриле. Подать на стол, нарезав кусочками.

УТКА ПО-ПЕРНСКИ

Приправа «Курочка пряная» - 3 ст. л.; утка - 1 шт.; топленое масло - 200г; картофель - 1000г; брынза - 500г; чеснок - 1 головка; майонез - 1 банка.

Подготовленную утку (при необходимости опалить, выпотрошить, удалить остатки перьев,

промыть) обмазать топленым маслом с приправой «Курочка пряная». Поставить на противень в горячую духовку (200°С) и держать попеременно то сильный огонь (7 минут), то слабый (10 минут). Через 40 минут уложить на противень крупно нарезанный картофель и поливать его периодически жиром до готовности. Блюдо подавать на стол с соусом. Для приготовления соуса ошпарить брынзу, чеснок измельчить, растереть с солью. Смешать брынзу с чесноком, добавить майонез, размешивая, довести до состояния сырной массы, поставить в холодильник на 2-3 часа.

СВОЯ КУХНЯ

ручная работа

Платье в стиле
«фолк»ПОЧЕМУ
НИТКА
РВЕТСЯ...

Машинка перестает шить, обрывает нить, не продвигает ткань, строчка петляет... Всему есть своя причина.

Обрыв верхней нити

- ✓ Неправильно вставлена игла.
- ✓ Номер ниток не соответствует номеру иглы.
- ✓ На нитке есть узлы или толщина ее неравномерная.
- ✓ Слишком большое натяжение нити.

Обрыв нижней нити

- ✓ Неправильно поставлен шпульный колпачок.
- ✓ Погнута или имеет заусенцы шпуля.
- ✓ Шпульный колпачок засорен.
- ✓ Корпус хода загрязнен или не смазан.

Запутывается верхняя нить

- ✓ Нить не заправлена в регулятор («тарелочки») верхней нити.
- ✓ Слишком слабое натяжение.
- ✓ Толщина нити не соответствует номеру иглы.

Нить образует петли

- ✓ Слабое натяжение верхней и нижней нитей.
- ✓ Толщина нити не соответствует номеру иглы.

Неровная строчка

- ✓ Винт в шпульном колпачке недостаточно туго закручен.
- ✓ Засорились нарезки винта.
- ✓ Механизм «зигзаг» (если он есть в машине) не полностью выключен.

Материал собирается под лапкой

- ✓ Неверное натяжение одной из нитей.
- ✓ Очень слабый или сильный изгиб иглы.
- ✓ Подошга лапки выработалась.

Ну что мы говорим о картинках да о салфеточках! Как будто ничего больше вышить нельзя. А ведь сначала у вышивки было практическое применение - заплатки на одежде! Это уже потом из крестиков стали складывать орнаменты и сюжетные сцены. Ну что, попробуем вернуться к истокам?

Фольклорные мотивы, к счастью, не выходят из моды вот уже лет тридцать. Так что загружаться сложными схемами и неизвестными техниками незачем. Проще надо быть, в смысле моднее.

Почему-то русскими орнаментами вещи украшать не принято. Всё нас тянет на экзотику. Что ж, пожалуйста, на выбор - плавные индийские узоры или четкий рисунок из Южной Америки.

СЛОНИКИ В ЦВЕТАХ

Индийские мотивы сделаны тем самым швом, которым ты вышивала ромашку в третьем классе (см. рисунок). Если в доме имеется продвинутая швейная машинка, можно настроить узорчики на ней. Есть маленький секрет: нитки нужно подбирать близкие по цвету к ткани, одинаковой яркости.

ПТИЧКА ПО ГЕОМЕТРИИ

Чёткие линии и контрасты всегда смотрятся эффектно, что ни нарисуй. Видимо, индейцы об этом знают, поэтому вышивают орнаменты незатейливые, но броские. Техник этой шов назвать сложно.

мочкой. Последний способ особенно хорош, если дырка образовалась на кармане, воротнике или спине. Ведь эти детали часто украшают просто так, без всякой пользы и тайного умысла.

А У ВАС ЕСТЬ ТАКОЙ ЖЕ,
НО С ПЕРЛАМУТРОВЫМИ
ПУГОВИЦАМИ?

То, что времена дефицита прошли, ещё ничего не значит! Мы проводим в поисках красивой вещи ничуть не меньше времени, чем наши мамы в московских очередях тридцать лет назад.

А уж когда симпатичная вещичка найдена, пусть даже без перламутровых пуговиц - мы её покупаем. И только дома становится ясно, что изюминки в ней всё-таки нет. Хорошо, когда дело обходится сменной пуговицей. Так ведь в некоторых платьях нет таких деталей!

Почему бы тебе это платье (блузку, юбку) не расшить цветными узорами? Индийские слоники или нежные стебельки сделают наряд необычным и оригинальным. Как их вышивать - ты уже знаешь. Если ткань «рыхлая», не забудь наклеить флизелин!

Фото В. СЕННИКОВА и
Д. ДАШКОВА.



Засорились нарезки винта.
 Механизм «зигзаг» (если он есть в машине) не полностью выключен.

Материал собирается под лапкой

Неверное натяжение одной из нитей.

Очень слабый или сильный нажим лапки.

Подошва лапки выработалась и отсутствует скольжение.

Слишком большой подъем зубцов.

Тяжелый ход машины

Загустела старая смазка.

Плохо смазана маслом.

Намоталась нить между втулкой и маховым колесом машины.

продвинутой швейной машинке, можно настроить узорчики на ней. Есть маленький секрет: нитки нужно подбирать близкие по цвету к ткани, одинаковой яркости.

ПТИЧКА ПО ГЕОМЕТРИИ

Чёткие линии и контрасты всегда смотрятся эффектно, что ни нарисуй. Видимо, индейцы об этом знают, поэтому вышивают орнаменты незатейливые, но броские. Техником этот шов назвать сложно. Просто грубые толстые нитки, можно шерстяные, наматываются в несколько слоёв (как будто пуговицу пришивают) согласно схеме. Получается быстро и красиво.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШТОПКА

Теперь поговорим, где и как полученные «навыки» применить. Допустим, порвалась у тебя любимая джинсовая рубашка. Или угораздило посадить пятно на самом видном месте. Чтобы вещь не пропадала, сделай на ней вышивку. Времени

это займёт от силы вечера три, а рубашка будет как новая. Даже лучше - потому что эксклюзив.

Художественная заплатка делается так:

1) вещь штопают, как обычно

2) для жесткости с обратной стороны приклеивают флизелин

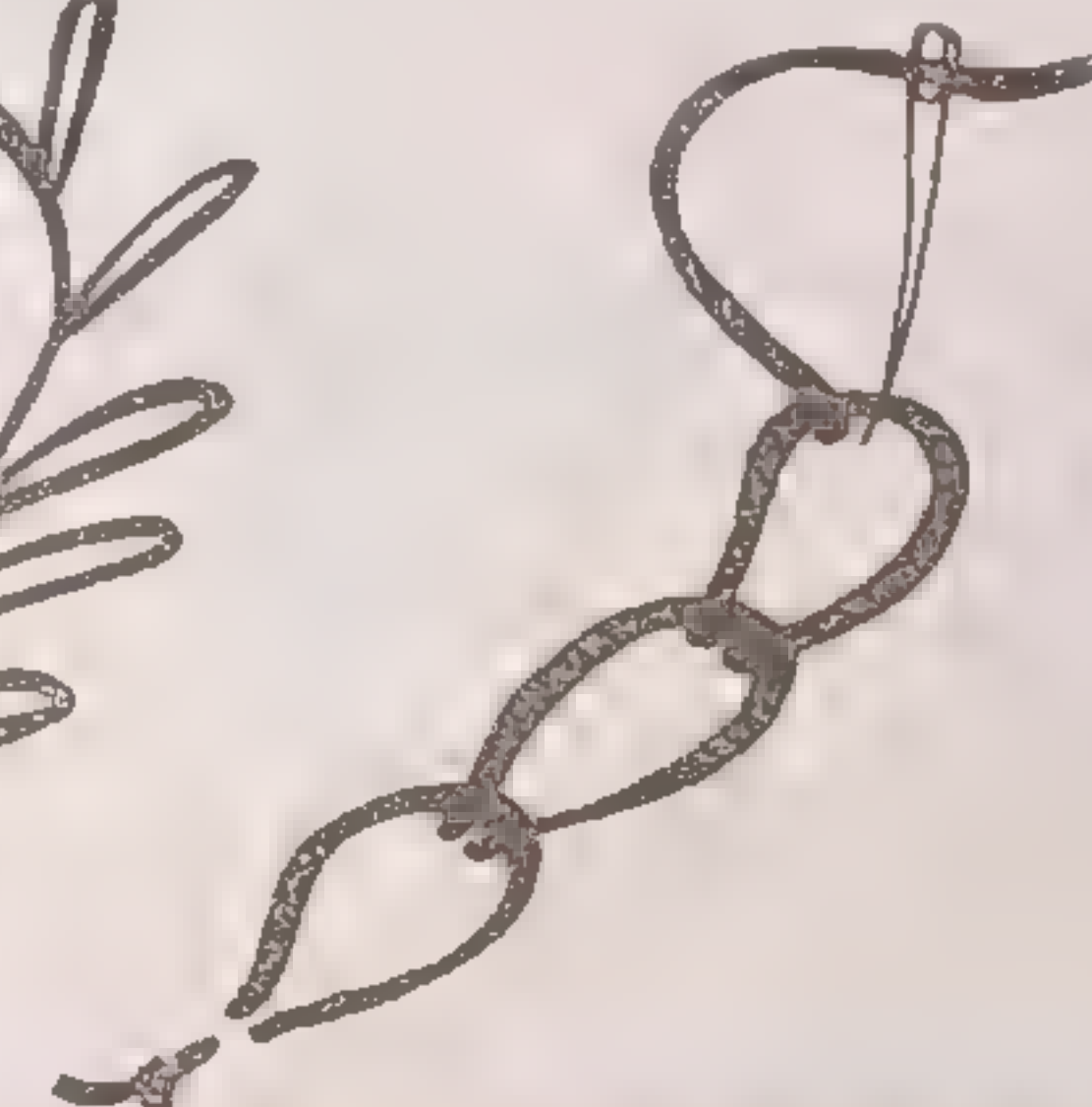
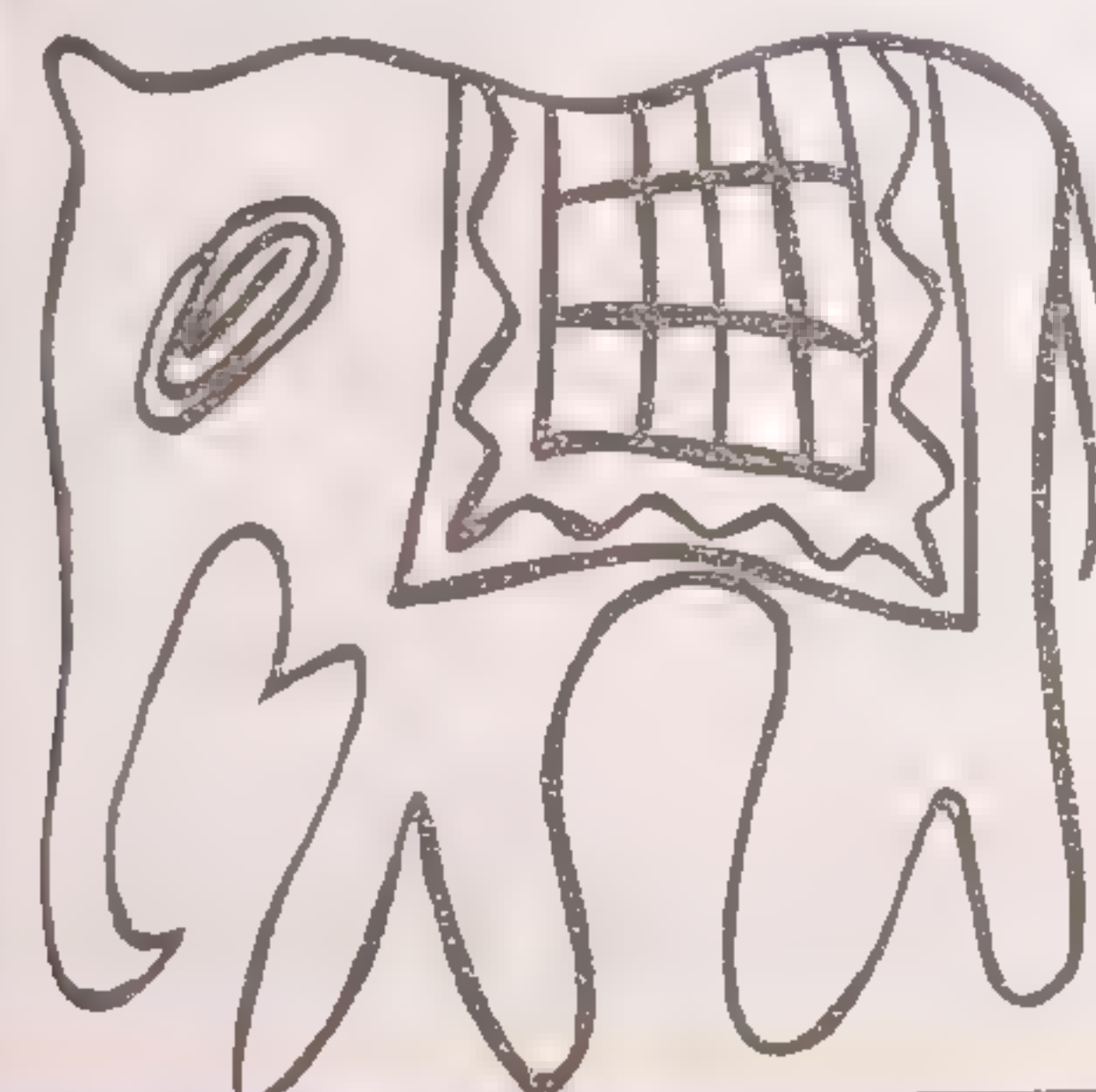
3) по всей площади заплатки накладывается подходящий орнамент и вышивается.

Для заплатки лучше всего подходят крестик, гобеленовый шов,

сплошная гладь и вышеупомянутый индейский способ. То есть всё, что может полностью «замести следы» дырки.

С пятном ещё проще, никаких заплаток делать не надо. Укрепляем ткань с изнанки флизелином, чтобы вышивку не «развезло» (есть такой эффект - деформация ткани называется), и вышиваем.

Чтобы никто не подумал, что твои вышитые птички поселились на рубаше исключительно ради того, чтобы прикрыть дырку, отвлеки внимание. Сделай вышивку ещё в нескольких местах или обведи свою заплатку орнаментом-ра-



ДОЧКА В «ТРАВКУ» НАРЯЖАЕТСЯ И В ЦВЕТОЧЕК ПРЕВРАЩАЕТСЯ

У четырехлетней Любаши находчивая мама. Каждый праздник девочка встречает в обновке, на которую маме не так уж много пришлось потратить сил и денег. А выручает ее пряжа «Травка».

На Новый год у Любаши было платье «Снежинка». Ольга связала его за два вечера. Об этом платье мы вам и расскажем в следующем номере. А дальше - сами фантазируйте!

СВОЯ КУХНЯ

МЯСО ПО-ТАЕЖНОМУ

1 кг мяса (вырезки), 200 г копченой грудинки, 20 г сушеных грибов, 30 г петрушки, 150 г сыра, 3-4 дольки чеснока, соль, перец, по желанию - 1/2 ч. ложки меда.

Взять кусок мяса (говядины или свинины), у которого нет никаких прожилок («монокотный»).

Сделать надрезы на куске с двух сторон, не дорезая до конца, таким образом, чтобы кусок разложился как детская книжка-гармошка. Толщина «страницы» не должна превосходить 1 см.

Развернуть «гармошку» и отбить с двух сторон, особенно

места разворота. Слегка посолить и поперчить.

Приготовить начинку: грибы отварить, нашинковать тонкой соломкой, петрушку мелко нарезать, сыр натереть, добавить измельченный чеснок, посолить, поперчить и перемешать.

Копченую грудинку порезать тонкими ломтиками и разложить на отбитых кусках мяса. Положить начинку и свернуть рулетом. Перевязать нитками.

Положить на раскаленную, смазанную маслом сковороду. Обжарить со всех сторон до зарумянивания, убавить огонь, влить немного воды и тушить под крышкой до готовности.

Остудить, снять нитки и порезать на кусочки.

КОТЛЕТЫ «БЫЧИЙ ГЛАЗ»

На 1 вареное яйцо - 150 г фарша (мясо+лук+соль+перец), 1 ломтик батона, 1 ст. ложка сметаны.

Ломтик батона (без корок) замочить в молоке или воде, отжать и смешать с фаршем.

Фарш хорошо «выбить» - рукой поднимать мясо из миски и бросать его обратно.

Фарш взять в руку, разровнять в овал. В середину положить очищенное вареное яйцо и обтянуть его фаршем со всех сторон. Мясной колобок побросать с ладони на ладонь, чтобы фарш «схватился».

Положить на слегка смазанную сметаной сковороду.

Обмазать со всех сторон сметаной.

Поставить в разогретую до t=200°C духовку на 30-40 мин., до зарумянивания поверхности.

Вынуть из духовки и дать котлетам немного остыть, иначе мясо будет разваливаться при разрезании.

Разрезать котлету пополам.

Разрезать нужно непосредственно перед подачей на стол, иначе поверхность заветрится.

РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША

1/2 тонкого армянского лаваша, 500 г печеночной колбасы, 1 большая луковица, 50-100 г сыра.

Лук мелко порезать и обжарить до золотистого цвета.

Печеночную колбасу очистить от оболочки, положить к луку и обжаривать 2-3 мин.

Печеночную смесь остудить до комнатной температуры и намазать тонким ровным слоем на лист лаваша. Оставшуюся ненамазанную часть лаваша обрезать.

Свернуть рулетом.

Порезать на кружки высотой 2 см.

Противень смазать сливочным маслом и выложить нарезанные кружки.

Сверху посыпать натертым сыром.

Поставить в горячую духовку до расплавления сыра.

Есть лучше слегка остывшим или комнатной температуры.

Ты жива ль еще моя сметанка?

Обязательно обращайте внимание на срок годности - у настоящей сметаны он составляет всего лишь несколько суток (до одной недели). Все, что хранится дольше, должно вызывать сомнение.

Вот всем знакомая пластиковая баночка с красно-клетчатой крышкой из фольги - сметана «Данон». Состав продукта, честно указанный ведущим мировым производителем молочных продуктов на упаковке, совсем не прост: сливки из натурального коровьего молока, обезжиренное молоко, сухое обезжиренное молоко, крахмал, концентрат молочных бактерий. А сметана ли это?

- Сейчас разработан проект ГОСТа «Продукция молочносодержащая. Термины и определения», который покончит с хаосом на рынке молочных продуктов, - рассказывает Елена Юрова, заведующая лабораторией теххимконтроля ВНИИ молочной промышленности (ВНИИ-МИ). - Согласно этому документу продукт с таким составом называть сметаной станет невозможно: добавки крахмала или какого-либо другого стабилизатора не должны присутствовать в сметане.

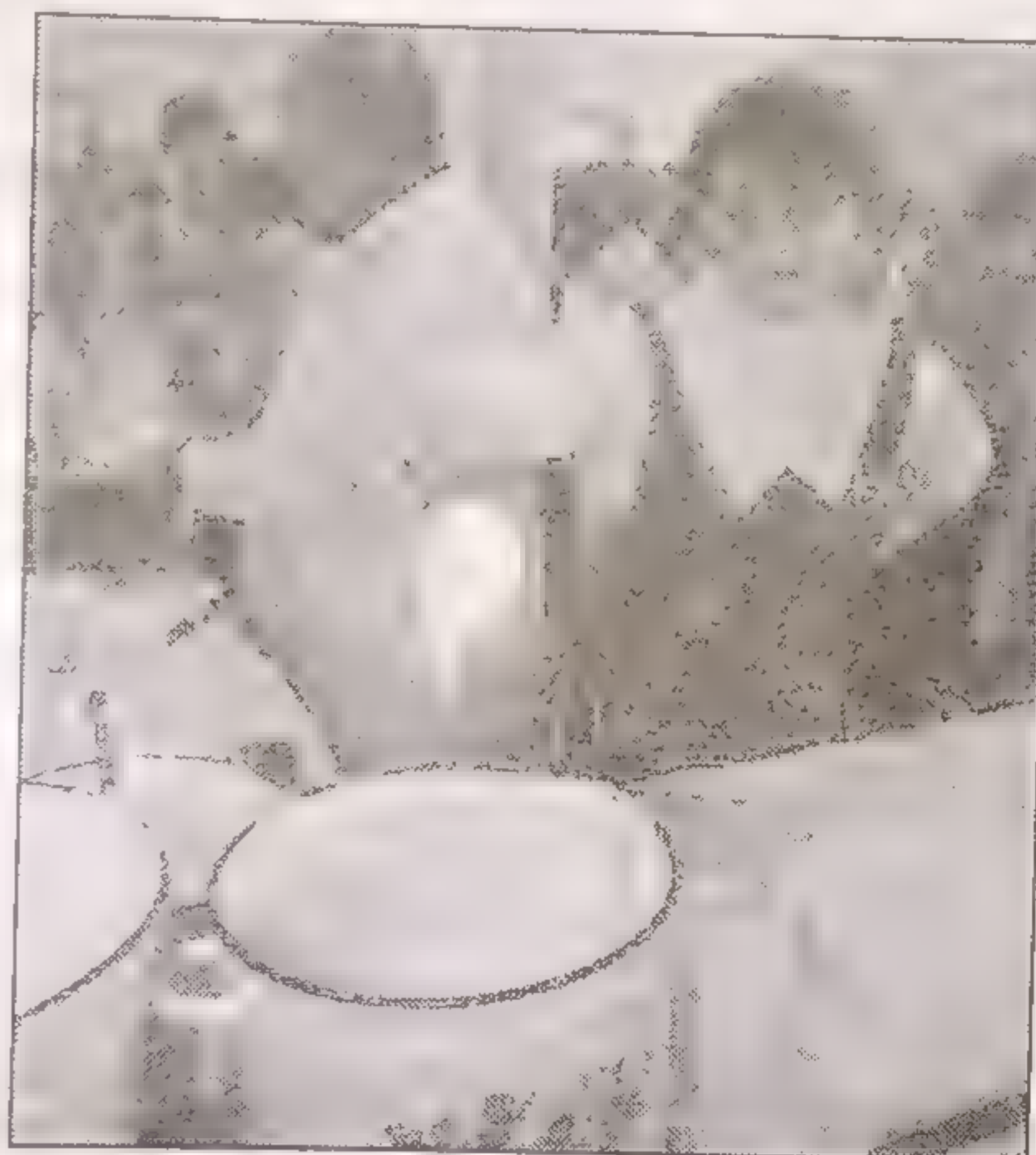
Добавку крахмала в сметану можно сравнить с примесью красителя к коньяку. Производство этого национального французского напитка жестко контролируется на его родине. Сметана является чисто русским продуктом, в некоторых странах ее так и называют «русскими сливками». И новый ГОСТ относит ее к национальным кисломолочным продуктам, выделяя четыре главных признака сметаны: изготавливается она из сливок; сливки обезжирены специальными бактериями; содержание бактерий в

готовом продукте должно быть достаточно велико; в сметану нельзя добавлять немолочные компоненты (например, крахмал, каррагинан, кокосовое, пальмовое и прочие растительные масла. Поскольку они очень дешевы, производители стараются засунуть их в массу молочных продуктов, чтобы изъять дорогой молочный жир.).

КАК ДЕЛАЮТ ПСЕВДОСМЕТАНУ?

Обычно готовят смесь из молочных компонентов, растительных жиров, стабилизаторов и прочих добавок. Затем добавляют закваску, бактерии и с трудом сквашивают этот «кишмиш». Нередко все это подвергается температурной обработке, в процессе которой бактерии погибают. Конечно, такой продукт не имеет ничего общего с «русскими сливками» - продуктом живым, содержащим полезные молочнокислые бактерии.

«Неживые» сметаны получают путем стерилизации продуктов.



КАК ВЫБРАТЬ НАСТОЯЩУЮ СМЕТАНУ?

Чтобы не ошибиться, нужно очень внимательно читать состав продукта, указанный на упаковке. В настоящей сметане есть только сливки и закваска. В ней не должно быть никаких добавок. Плюс ко всему, настоящая сметана не может быть стерилизованной, пастеризованной или обработанной какими-либо высокотемпературными технологиями. Иногда их обозначают английской аббревиатурой UHT.

main.izvestia.ru

Фото В. АЛЕКСАНДРОВА.

ВЫБИРАЕМ ОДЕЯЛО С НАПОЛНИТЕЛЕМ

Ходила в магазин выбрать одеяло и не смогла выбрать: какой наполнитель лучше.

Ольга Степанова, Барнаул.

Выбор их сейчас чрезвычайно многообразен: полиакрил, комфорель, синтепон, полистирол... При покупке обратите внимание, как сделано волокно (у продавцов должны быть образцы в прозрачных пакетиках). Лучше всего, когда наполнитель состоит из мелких шариков. В этом случае он мягкий, пропускает воздух, удерживает тепло.

Спиральки делают изделие более упругим.

Хуже, когда наполнитель представляет собой сплошную пластину: «дышит» она с трудом и может порваться.

Ирина ЛАНЦОВА.

Глобус.

«Крестьянка» с коровками не обязательно означает сливочное масло

Прилавки завалены огромным количеством жировых продуктов, которые «маскируются» под натуральное коровье масло, но таковым не являются. Комбинируют эти компоненты с помощью разных технологий, от простого смешивания до кристаллизации эмульсии воды в жире. Специалисты называют их «масложировыми продуктами» сдобренными пищевыми добавками - ароматизаторами, красителями, стабилизаторами, эмульгаторами и консервантами.

Производители всячески маскируют свой товар под сливочное масло. Вот типичные приемы маскировки. Упаковка должна быть максимально похожа на обычную пачку сливочного масла в пергаменте или в фольге. В названии масла используется что-то созвучное настоящему сливочному маслу. Например, вместо масла «крестьянского» появляется созвучная ему «Крестьянка», сделанная из смеси растительных и молочных жиров. Упаков-

ку этого продукта украшают маленькие коровки - их образы очень часто используют, чтобы убедить нас в коровьем происхождении продукта.

Но времена меняются. Теперь такие продукты будут называть на английский манер «спредами» (от spread - намазывать). Этого требует новый ГОСТ «Спреды и смеси топленые», который начал действовать с 1 января этого года.

Отныне маслом может называться только настоящее сливочное (коровье) масло. Согласно новому ГОСТу, спредами будут называть жировые продукты, содержащие от 39 до 95% жиров молочного, растительного или животного происхождения, в которые для вкуса, цвета и запаха внесены пищевые добавки, известные нам по индексу Е. Смеси топленые будут представлять собой примерно такой же продукт, но доля жира в нем должна быть не менее 99%.

izvestia.ru

Погибал красивый молодой человек. Ему всего 25 лет, а он не мог и одного дня прожить

«ЧАША ТРЕЗВОСТИ» ИДЕТ.

...она из сливок; сливки сквашиваются специальными бактериями; содержание бактерий в

...хаживаем полезными молочнокислыми бактериями.
«Неживые» сметаны получают путем стерилизации продуктов.

другими высокотемпературными технологиями. Иногда их обозначают английской аббревиатурой UHT.
main.izvestia.ru
Фото В. АЛЕКСАНДРОВА.

ящему сливочному маслу. Например, вместо масла «крестьянского» появляется созвучная ему «Крестьянка», сделанная из смеси растительных и молочных жиров. Упаков-

ные нам по индексу Е. Смеси топленые будут представлять собой примерно такой же продукт, но доля жира в нем должна быть не менее 99%.
izvestia.ru

«ЧАША ТРЕЗВОСТИ» ИДЕТ, ПЬЯНСТВУ БОЙ ОНА ДАЕТ!

Погибал красивый молодой человек. Ему всего 25 лет, а он не мог и одного дня прожить без спиртного. Родители пробовали разные способы, но улучшения были кратковременные. Потом запои возобновлялись с новой силой, а под горячую руку пьяницы попадали родственники и маленькие дети. Пропивал все, что нашлось годами. Родные уже сложили руки. Не сдавалась только жена Лена, которая, несмотря ни на что, все еще любила своего Вадима и очень хотела, чтобы он перестал пить. И ее терпение было вознаграждено. Однажды, когда Вадим очередной раз лежал в больнице, она взмолилась к старому лечащему врачу: «Доктор, неужели Вадим так и погибнет, неужели ему уже ничем нельзя помочь?» Ничего не сказал старый врач, но на следующий день принес пакетик с травами и объяснил, как нужно заваривать и принимать их. С этого-то все и началось!

В этот же день Лена начала давать Вадиму пить этот «эликсир трезвости». И - о чудо! Через десять дней приема чая из трав Вадим перестал вспоминать о спиртном, стал спокойнее, внимательнее к жене и детям. Елена и родители радовались, а Вадим выздоравливал. Еще через две недели у него появился нормальный аппетит, а с ним и желание жить. И тут Лена рассказала, что вместо чая давала ему сбор из лекарственных трав, который подал ей доктор. И впервые

за несколько последних лет услышала от мужа слова благодарности. А дальше было еще лучше. Два месяца Вадим пил чай-целитель. За это время он два раза даже пробовал пить вино, но желания напиться не возникало. Вернулся на работу и помог бросить пить двум своим коллегам таким же способом. Прошло че-

тательный чай от пьянства «Стимул», выпускаемый под торговой маркой «Чаша трезвости». Чай, созданный по старинным рецептам, хотя и выпускается недавно, но уже про-

Чай, созданный по старинным рецептам, хотя и выпускается недавно, но уже прославился своей эффективностью, за что и получил народное название «Чаша трезвости».

славился своей эффективностью, за что и получил народ-

Прошла клинические испытания в Национальном Научном Центре Наркологии Минздрава РФ

тыре месяца. Вадим иногда выпивает на праздник, но желания напиться больше не возникает. Иногда он пьет чай трезвости с целью стимуляции очищения организма, восстановления функций печени, почек, сердца.

Десяткам тысяч людей помогает избавиться от пагубного пристрастия к спиртному заме-

ное название «Чаша трезвости».

В наш адрес приходит огромное количество благодарных писем.

Мы задали несколько вопросов одному из разработчиков рецепта чая «Чаша трезвости» известному врачу СЕДОВУ А.С.

«Чай «Чаша трезвости» помогает только алкоголи-

кам или его можно применять людям, которые редко выпивают и хотят быстро вывести алкоголь из организма?

- Состав чая настолько универсален и безопасен, что его полезно применять людям:

1. До приема алкоголя с целью снижения интоксикации организма и быстрого выведения токсинов.

2. После приема алкоголя с целью снятия интоксикации и похмельного синдрома.

3. Утром для снятия похмельного синдрома (если забыли выпить чай вечером).

Любой человек, который употребляет спиртное, имеет шанс сохранить свое здоровье, употребив после застолья чай «Чаша трезвости».

И все-таки самое главное свойство чая - это способность остановить алкоголика. В нашей практике много примеров лечения от пьянства.

«Предвидя вопрос читателей, сразу же спрошу, где купить этот замечательный травяной чай «Чаша

трезвости» и какова его стоимость?

- В большинстве своем люди, потребляющие алкоголь, не очень богаты, поэтому мы решили использовать самый удобный, доступный и дешевый способ покупки - это наложенный платеж.

Стоимость одной упаковки 230 рублей + 8% почтовые расходы. В регионах России с авиадоставкой цена 300 руб. + 8% почтовые расходы. Рассылка только по территории России.

Для заказа необходимо позвонить по тел.

(0862) 43-90-02, 76-29-72

с 8-00 до 18-00 (время московское), или отправить заявку по адресу:

302028, г. Орел, а/я 54, ИЦ «Академия здоровья», или по E mail: zn@rekom.ru.

В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая «Чаша трезвости». Оплата при получении на почте.

Внимание!!! Производите заказ на травяной чай тогда, когда точно знаете, что сможете его выкупить на почте. Нерешительные действия не ведут к выздоровлению.

Per № 77.9911.937.15.000348.08.03. На правах рекламы.

Год назад я очень увлеклась разными антицеллюлитными щетками и мочалками. Ничего особенного не добились, мочалки болтаются по ванной где попало. А недавно вдруг свекровь похвалилась: щетками целлюлит здорово согнала. Может, я не те щетки купила? Или чего-то неправильно делала? У свекрови спрашивать не хочу, а подруги не знают.

Валя Т.

Дорогая Валя, первым делом обратите внимание, есть ли в вашем арсенале массажные щетки с деревянными зубьями. Те, что на длинной ручке, подойдут для массажа спины. Для массажа стоп, ног, рук и живота удобнее пользоваться небольшой щеткой с ремешком, которая прикрепляется прямо к кисти руки. Самая удобная - щетка со съемной длинной ручкой, она подойдет для всех проблемных мест.

Чтобы самомассаж был максимально эффективным, помните основное правило: начинать растирать тело надо от стоп и кистей, постепенно двигаясь к центру тела. Движения только круговые, не трите и не скребите кожу. Сначала круги щетки более мелкие, потом все крупнее и сильнее - только в такой последовательности массаж принесет пользу. Через две-три минуты после того, как кожа покраснеет, можно прекращать растирание.

В борьбе с целлюлитом эта простая ежедневная процедура с успехом заменяет дорогостоящие салонные: усиливается кровообра-

Секрет свекровкиной мочалки

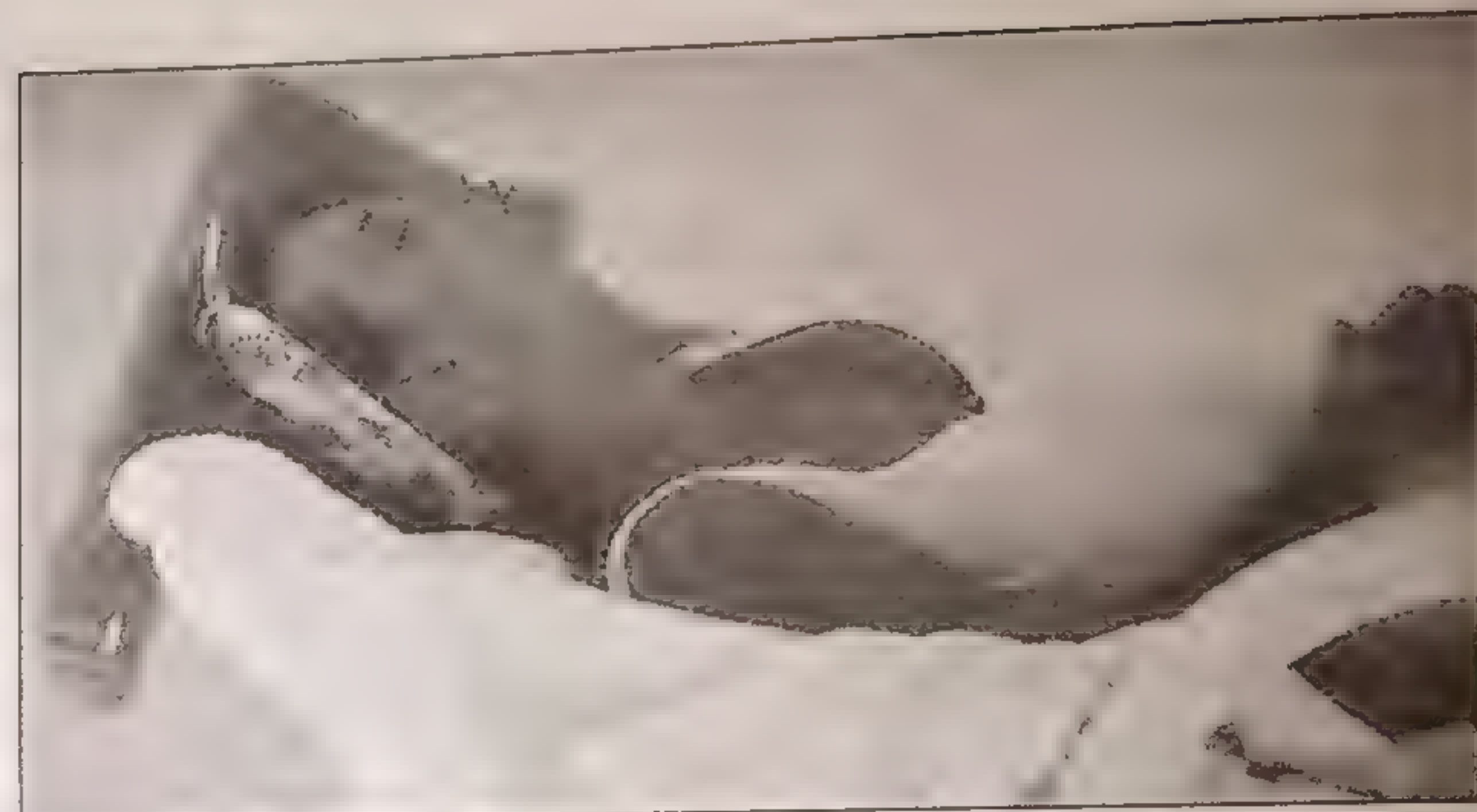
ние, лимфа под кожей разгоняется, клеточный обмен ускоряется, а ваши объемы постепенно уменьшаются. Кстати, деревянные щетки так и называются - антицеллюлитные. Самое полезное для кожи дерево - бук, оно и служит дольше.

Массажные щетки бывают не только из дерева - есть и смешанные, пополам с натуральной щетиной или целиком из нее. Такой щеткой полезно мыться, причем гарантирована более глубокая очистка кожи от пыли и грязи, чем при обычном мытье. Кстати, есть даже мочалки из натуральной щетины. Они довольно жесткие и не предназначены для усиленного мытья тела. Этими мочалками следует делать массаж, аккуратно прижимая к телу, слегка вибрирующими движениями. А вот после массажа уже можно приступать к обычному мытью мочалкой.

Выбирая мочалку, предпочтение отдавайте натуральным. Нейлоновые, как бы красивы они ни были, могут травмировать кожу, да и пользоваться ими не

так приятно, как природными. Последнее новшество - мочалки из волокон кокосового дерева. Ничего необычного в них нет, разве что они чуть более жесткие по сравнению с хорошо известным нам натуральным мочалом. А мочалки из сизаля жесткие только в сухом виде, на самом деле мытье ими довольно комфортно для кожи.

Фото Д.ДАШКОВА.



НЕ МЕШАЙТЕ, Я НА МОРЕ!

Помните, какой бархатистой делается на море кожа? А самочувствие? Сказочное. Все это можно устроить у себя дома...

Просто полежите минут 15 - 20 в теплой соленой воде, послушайте музыку, а еще лучше записанный на пленку шум прибоя. В это время ваши внутренние системы - иммунная, нервная, кровообращения - приходят в порядок. Больше всех выигрывает от солевых ванн кожа: отжившие клетки быстрее заменяются новыми, повышается тонус и эластичность кожи. Как часто можно принимать солевые ванны? Да хоть каждый день, если есть время и желание, но врачи рекомендуют не чаще 2 - 3 раз в неделю в течение 15 - 20 минут.

Рекомендуемое количество соли - от 250 граммов до килограмма.

После ванн избегайте сквозняков, расслабленный соленой водой организм становится особенно уязвимым. Обязательно смойте соленую воду и нанесите на тело питательный крем.

Местные солевые ванночки для рук укрепят ногти, сделают кожу рук гладкой и

эластичной. Если болят суставы, можно довести температуру воды до 40°, а концентрацию соли сделать более высокой, до 10%.

Еще одна эффективная процедура - пилинг морской солью после сауны или бани. Когда кожа размягчена, ороговевшие клетки легко удаляются. Размешайте немного минеральной соли с водой в ладошке и энергично разотрите тело. Если кожа сухая, добавьте любого растительного масла, лучше оливкового. Через 15 минут смойте кашицу теплым душем и нанесите на тело питательное молочко. Теперь ваша кожа мягкая и бархатистая.

Наконец, самое простое и эффективное использование морской соли дома - ежедневное умывание соевым лосьоном. Так можно избежать кожных проблем и надолго сохранить молодость лица. Концентрация зависит от типа кожи: для жирной можно растворить на стакан воды 1 столовую ложку, для сухой и чувствительной - всего лишь 0.5 - 1 чайную ложку. Идеально использовать дистиллированную воду, но подойдет и кипяченая. Хранить солевой

Паровая ванна

Проникая вглубь кожи, горячий пар способствует тому, что средства для ухода действуют эффективнее. Для этого нужно насыпать две горсти ваших любимых трав, например календулы и лаванды, в миску с горячей водой и настоять несколько секунд. Затем подержать лицо над миской. Чтобы пар не «выдохся», накройте голову полотенцем, тогда эффект сауны будет идеальным.

Внимание: вода не должна быть слишком горячей!

Необыкновенное средство для похудения (на 100% натуральное), чтобы потерять 10, 15 и даже больше, чем 20 кг.

Beauton-C (с витамином C) на основе Хитозана является натуральным продуктом. **Beauton-C** имеет уникальную способность связывать жиры. Основной принцип действия **Beauton-C**: нормализуется обмен веществ в организме, благодаря чему Вы худеете. Результатом использования **Beauton-C** есть снижение веса на 3-6 кг за неделю. Это отмечали все специализированные издания: при нормализации обмена веществ организм избавляется от лишнего веса.

Вопрос: Как это может быть?

Ответ: Последние экспериментальные исследования показали, что Хитозан является липофильным веществом (имеет свойство связывать жиры). Поэтому сразу после начала программы снижения веса с **Beauton-C**, организм начинает обрабатывать накопившиеся с годами излишки жира, который начал принимать препарат. Препарат может продолжать есть все, что едите и при этом не добавляете терять свои лишние

килограммы и сантиметры без какой-либо диеты.

Вопрос: О каком натуральном веществе, кроме витамина C, идет речь?

Ответ: Хитозан добывается из панцирей креветок и крабов. Хитозан не усваивается организмом, соответственно не имеет калорий и является в пищевом отношении инертным веществом. Таким образом, основным свойством Хитозана в диетических программах есть его использование как адсорбента жира, что делает жир биологически недоступным для усвоения. Комбинация Хитозана с витамином C продемонстрировала свою эффективность на тысячах пациентов, которые имели лишний вес, и показала самый быстрый способ избавления от него.

Вопрос: На сколько килограмм за неделю может похудеть человек, которому до этого никак не удавалось похудеть?

Ответ: Если Вы должны умень-

шить свой вес на 10 кг, то будете худеть в среднем на 3 кг в неделю. Если Вы должны уменьшить свой вес больше, чем на 10 кг, то будете худеть еще быстрее. Некоторые люди, которые хотели похудеть больше чем на 15 кг, на протяжении первой недели теряли до 6 кг, а потом по 3-4 кг на протяжении следующих недель.

Вопрос: Как нужно принимать этот препарат?

Ответ: Оптимальный прием от 2 до 4 таблеток (в зависимости от желаемых темпов похудения, дозировку можно увеличивать или уменьшать), 2 или 3 раза в день, заливая стаканом воды. Принимать до или сразу после еды. Жировые отложения начинают быстро исчезать и уже с первой недели Вы можете увидеть результаты в зеркале и когда взвешиваетесь.

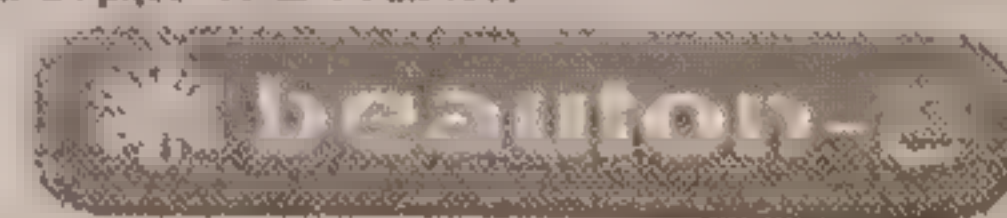
Вопрос: Я пыталась похудеть, применяя разные методы, но ни одного эффективного результата. Почему в этот раз должно быть

иначе?

Ответ: Это потому, что нормализованный при помощи **Beauton-C** обмен веществ является природным и лишние жиры перерабатываются самим организмом. Все, кто попробовали этот способ, похудели. Так что нет никакой причины считать, что этот препарат, который оказался эффективным для всех, не подействует на Вас. Кроме того, использование **Beauton-C** не требует:

- никаких усилий силы воли
- никакой диеты;
- никаких изнурительных физических упражнений.

Так что, если Вы уже попробовали все и не получили результата, если Вам не удается похудеть или оставаться стройной, не отчаивайтесь. Попробуйте еще раз, и в этот раз все будет хорошо. Вы действительно сможете похудеть и оставаться стройной, как Вы всегда мечтали.



На правах рекламы. Рег. № 004177.И.251.06.2002

домашней солевой водой организм становится особенно уязвимым. Обязательно смойте соленую воду и нанесите на тело питательный крем. Местные солевые ванночки для рук укрепят ногти, сделают кожу рук гладкой и

домашнее ежедневное умывание соевым лосьоном. Так можно избежать кожных проблем и надолго сохранить молодость лица. Концентрация зависит от типа кожи: для жирной можно растворить на стакан воды 1 столовую ложку, для сухой и чувствительной - всего лишь 0,5 - 1 чайную ложку. Идеально использовать дистиллированную воду, но подойдет и кипяченая. Хранить солевые

лосьоны не стоит - готовить их непосредственно перед умыванием.

Пятки можно вылечить и дома

У меня очень грубая кожа на пятках и коленях. На ступнях и пальцах периодически появляются мозоли и трещины. Посоветуйте, как мне подлечиться «доморощенными» методами.

Елизавета П., Курская обл.

При грубой коже и трещинах на пятках надо ежедневно на ночь делать ванночки с 2-процентным раствором пищевой соды. После этого не забудьте смазать трещины йодной настойкой (2-процентной), а всю поверхность стопы - любым питательным кремом, содержащим витамины А и F - именно этих витаминов недостает вашему организму.

Как можно чаще массируйте стопы скрабом (проще всего смешать сахарный песок с растительным маслом), после чего наносите любой питательный крем. После душа не забывайте делать легкий массаж ног с кремом, а затем припудривайте стопы тальком. Хотя бы раз в неделю обрабатывайте стопы пемзой, а несколько раз в неделю перед сном смазывайте ступни вазелином или детским кремом и ложитесь спать в хлопчатобумажных носках. Все эти процедуры очень простые, и, думается, каждый человек может проделывать их дома самостоятельно.

Купон заказа

Вырежьте и вышлите в конверте по адресу: 105043, г. Москва, а/я 77, ООО «МЕДКОМПЛЕКС»

Да, я хочу сбросить лишние килограммы благодаря Beauton-C на основе Хитозана.

Дата рождения /19. Мой сегодняшний вес кг. Мой идеальный вес кг.

☐ Я заказываю стабилизирующий курс (от 1 до 7 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 529 руб.

☐ Я заказываю оптимальный курс (от 8 до 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 849 руб.

☐ Я заказываю интенсивный курс (больше 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 1199 руб.

Выберите способ оплаты

☐ Предоплата - почтовый перевод на расчетный счет 40702810100001112700 в МКБ «МОСКОВПРИВАТБАНК», г. Москва, кор. счет 30101810400000000342, БИК 044585342, ООО «МЕД КОМПЛЕКС», ОКПО 58115897, ИНН 7703303322.

Квитанцию об оплате отправить вместе с купоном заказа.

☐ Наложный платеж - плюс 20% к указанной цене

Фамилия Имя

Отчество Адрес: индекс

область, город, район, село,

Улица,

Дом кв тел.

Подпись

03-2004 148

Нужный человек в вашем интерьере

У меня было два чувства: стыд и ожидание. Вообще-то я умница и красавица. Это я так считаю. Другие, наверное, тоже, хотя не всегда дают мне это понять. А где место красавицы и умницы? Под солнцем, правильно. А где сегодня для меня солнце? В конторе, о которой я мечтала столько времени.

И сегодня должен прийти в гости человек, от которого зависит: взойдет ли надо мной нужное солнце.

Вот меня и терзает ожидание. А еще и стыд - я понятия не имею, как правильно обходиться с такими гостями. Жуть берет, вдруг опозорюсь!

Но я не только красавица, если вы не забыли. Я ведь еще и умница, и заранее запаслась солидной стопкой журналов. Делюсь информацией!

Вы пригласили к себе нужного человека, чтобы обсудить возможный бизнес, надеясь устроиться на работу, занять денег или просто закрепить нужное знакомство. Для достижения цели надо создать в доме атмосферу доверия и привлечь внимание к себе как к личности.

Ничто не раскрывает так личность, как книги. Уже само по себе их наличие вызывает уважение и интерес. Но главное не количество, а содержимое полок. Если к томам сочинений классиков, приобретенных по подписке в советские годы, ничего нового не добавилось, это плохо. Важны новинки, а не количество фолиантов. Знак особой глубины интересов хозяина - подборка мемуарной литературы. Если вы хотите получить работу и продемонстрировать свои деловые качества, то на видном месте должна оказаться профессиональная литература. Хорошо работает на

средоточить взгляд собеседника лишь на себе, уберите из поля зрения вокруг вас красные, желтые и оранжевые предметы.

Покажите, что вы позаботились о пришедшем. Если он курит, то на столе должна стоять красивая удобная пепельница. Если он человек деловой, то придвиньте телефон (неважно, что все теперь пользуются мобильными), положите на стол красивый набор - ручку и бумагу для записей.

Конечно, не забудьте о вкусовых конфетах, печенье, фруктах. Кстати, курага, орехи, изюм «гостеприимствуют» лучше других угощений. Однако всего этого должно быть немного, поскольку вы показываете гостю, что это все для него, а не для вас. К тому же набор и количество еды подсознательно демонстрирует уровень ваших ожиданий: чем на столе всего

больше, тем больше вы хотите получить от человека, и он может это почувствовать.

Гостя надо сажать в кресло - оно расслабляет, снимает напряжение. А вот диван годится только при интимном контакте, в других же случаях гостю на диване будет психологически некомфортно. Между прочим, тот, кто сидит выше, подсознательно воспринимается как более значительная персона. Желая установить равные отношения, смотрите друг на друга на одном уровне.

И вообще, смотрите гостей в глаза. Освещение должно падать на ваше лицо. Прекрасно играет на сближение живой огонь - подойдет и свеча.

Доверие усиливают живые цветы, которые стоят между собеседниками, даже если оба мужчины. Но букет не должен загромождать лицо.

Держите дистанцию - расстояние во время разговора должно быть не больше полутора метров. Приятные лично вам предметы лучше расположить неподалеку на расстоянии вытянутой руки от вас и вашего гостя.

Легкая толика юмора поможет разрядить обстановку - подойдет плюшевый мишка в кресле или любая смешная игрушка.

Дарья РАДУШНАЯ.

Фото Д.ДАШКОВА.



Соседка тоже гость

Даже если соседка забежит за каким-нибудь хозяйственным пустяком, неплохо пригласить ее в дом, предложить присесть. Правда, слишком настаивать не стоит, гостя может очень спешить, к тому же воспитанный человек всегда прикинет, не оторвал ли неожиданным вторжением хозяев от важных дел, и не воспользуется приглашением, почувствовав, что они заняты.

А ГОСТЯМ ДОСТАНЕТСЯ УЛЫБОЧКА!

Я знаю, что такое внезапные гости. И вы знаете. Это когда ты расслабишься с любимым детективчиком и шоколадкой... Муж на работе, дети придут через три часа. В доме бардак, но успеть до их прихода вполне можно.

И такую лепоту в мгновение разрушает звонок друзей. Они тут недалеко, забегут всего на пару минут. Нет-нет, никаких хлопот, ничего не надо. Так, чайку-кофейку и пару печенюшек.

Без паники! Слова и эмоции можно выдавать вслух на бегу. А сами тем временем прыжками по квартире. Все успеете, только действуйте целе-



ЧТО НА СТОЛЕ

интерес. Но главное не количество, а содержимое полок. Если к томam сочинений классиков, приобретенным по подписке в советские годы, ничего нового не добавилось, это плохо. Важны новинки, а не количество фолиантов. Знак особой глубины интересов хозяина - подборка мемуарной литературы. Если вы хотите получить работу и продемонстрировать свои деловые качества, то на видном месте должна оказаться профессиональная литература. Хорошо работает на имидж современного человека компьютер, так что не прячьте свой лэптоп.

Если у вас деловые цели, то в обстановке недопустим хаос. Постарайтесь избавиться на время от мелких предметов, которыми беспорядочно заставлены полки или комната в целом. Они создают о вас впечатление как о бестолковом человеке. Но и пусто вокруг быть не должно - это затрудняет контакт. Подчеркните то, что говорит о вас как о личности: хороши фотографии, запечатлевшие вас с друзьями и близкими, на отдыхе, на природе, предметы из вашей коллекции, доказывающие, что вы человек, у которого есть интересы, а не пустышка, ради которой и стараться не стоит. Все эти вещи (в разумном количестве) должны бросаться в глаза. Привлечь к ним внимание можно, во-первых, с помощью освещения, а во-вторых, цветовыми акцентами. Автоматически притягивают к себе взгляд теплые тона - красный, оранжевый, желтый. А если вы хотите со-

для записей. Конечно, не забудьте о вкусовых качествах - конфетах, печенье, фруктах. Кстати, курага, орехи, изюм «гостеприимствуют» лучше других угощений. Однако всего этого должно быть немного, поскольку вы показываете гостю, что это все для него, а не для вас. К тому же набор и количество еды подсознательно демонстрирует уровень ваших ожиданий: чем на столе всего

больше полугорюхметров. Приятные лично вам предметы лучше расположить неподалеку на расстоянии вытянутой руки от вас и вашего гостя.

Легкая толика юмора поможет разрядить обстановку - подойдет плюшевый мишка в кресле или любая смешная игрушка.

Дарья РАДУШНАЯ.

Фото Д. ДАШКОВА.

ЧТО НА СТОЛ ПОСТАВИТЬ

Некоторые считают, что стол непременно должен ломиться от яств, что иначе, чего доброго, кто-то заподозрит в скарденности: гулять так гулять, знай наших!

Часто наблюдаешь: гости поднялись из-за стола, блюда остались почти нетронутыми - на большую свадьбу хватило бы еще угощения. Дело не в тратах (хотя и они ощутимо сказываются на кармане), а в том, что, следуя пресловутому «не ударить в грязь лицом», мы отказываем себе в удовольствии принимать гостей почаще: тут уж действительно ни сил, ни времени не хватит, и само слово «гости» связывает уже не с радостью встречи, общения, а с магазинной и кухонной каторгой. Уставшим хозяевам не до веселья, не до разговоров, они то и дело бегают на кухню разогреть и водрузить на стол очередное блюдо, хотя уже никто не в состоянии оценить их стараний. В таких гостях, случается, испытываешь чувство неловкости, ловишь себя на том, что надо поскорее дать отдых измученным людям.

1. Переоденьтесь во что-нибудь приличное, помойте голову и накрайте губки.

Гости в первую очередь увидят вас, а не хаос в гостиной.

2. Закройте двери во все комнаты, куда вход «чужих» не предусматривается.

3. В большой пакет для мусора быстро «сгруппируйте» все предметы, раскиданные по мебели и полу гостиной и прихожей. Запакуйте их в кладовку, гардеробную или просто в шкаф - разберетесь с ними позже.

4. Протрите пыль и устраните следы утреннего кофепития в постели или за журнальным столиком. Унесите из поля зрения грязную посуду.

5. Вбейте подушки на диване.

6. Проверьте ванную. Грязное белье покидайте в

корзину, уберите с пола раскиданные журналы и упавшие волосы. Выкиньте мусор (пустые упаковки из-под прокладок и тампонов). Замените использованные полотенца на свежие, пошпикайте спреем для воздуха. Убедитесь, что туалетная бумага имеется в достатке.

7. Если еще осталось время, быстро пройдитесь по гостиной и прихожей пылесосом.

8. Немытую посуду спрячьте в посудомоечной машине или духовке. Мусор немедленно отправьте в мусоропровод. До блеска протрите подоконники и столы, заранее достаньте тарелки и бокалы, чтобы лишний раз не рыться в шкафчиках при гостях.

9. Хорошенько проветрите квартиру. Ни в коем случае не переусердствуйте с освежителем воздуха! Лучше всего подушить любимыми духами, стоя перед входной дверью, именно себя. Тогда аромат покажется вашим друзьям легким, нежным и совершенно органичным!

Ольга СКОРОСПЕЛОВА.



Выплюнь, Мурка!

Опасны ли для кошек комнатные растения?

Когда вы приносите маленького котенка домой, вы вряд ли задумываетесь над тем, какую роль в его жизни могут сыграть растения, которые вы у себя держите.

Ваш котенок тоже не обращал на них внимания вплоть до какого-то момента, когда вам приходится звонить знакомому врачу или друзьям - знатокам кошек и описывать листья, которые ваш питомец вместе с землей разбросал по дому, причем что-то наверняка попало к нему в желудок. Ваш доктор может успокоить вас, но не лучше ли знать с самого начала, какие растения ядовитые, а какие - нет? И что делать, если ваш котенок все-таки полакомился ядовитым цветком? Пользуясь рекомендациями, данными ниже, вы сможете отличать ядовитые для кошек растения.

ПОПУЛЯРНЫ, НО ЯДОВИТЫ

Филодендрон. Возможно, одним из самых популярных домашних растений является филодендрон. У него листья немного продолговатые в форме сердца. На листьях иногда бывают полоски разных цветов. Наиболее опасная часть филодендрона - как раз листья, в которых содержится ядовитая кислота.

Когда кошка откусывает или жует молекулы кислоты проникают в слизистую оболочку рта, вызывая болезненное жжение в языке и горла. В листьях содержится вещество, в основном белок, лежат протеины и...

дыханием. Если в рот попадет достаточное количество ядовитой кислоты, у кошки может заблокироваться дыхание и она погибнет.

Лотос. Другое популярное растение - лотос, или дьявольский плющ, легко распознать по большим листьям, напоминающим по форме сердце. Они покрыты полосами желтого цвета. Листья лотоса содержат ядовитое вещество, раздражающее полость рта, горла и язык. У кошки с серьезным отравлением лотосом может начаться диарея.

Спатифиллум. Увлекающие

сти этого растения, включая сок, содержат ядовитое вещество, вызывающее боли в горле и в области языка. При проглатывании может оказаться затрудненным дыхание, так как распухает язык. Если поток воздуха блокируется увеличившимся языком, кошка может задохнуться.

Гортензия. Хотя многие садоводы выращивают гидрангею, или гортензию, на свежем воздухе, все же некоторые предпочитают держать эти растения-кусты в доме, чтобы любоваться

Если вы застали свою кошку за жеванием какого-либо растения, примените какое-нибудь пахучее вещество. Запах помешает ей повторить эксперимент. Чтобы предотвратить контакт кошки с растениями, положите там, где стоят горшки с цветами, перцовый пластырь. Его запах подскажет, что в этом месте ничего вкусного нет.



КОГДА ФИКУСУ ПЛОХО, ОН РАЗДЕВАЕТСЯ

Очень люблю фикусы и меня чрезвычайно волнует здоровье моих подопечных. Расскажите, пожалуйста, можно ли располагать фикус на солнце, перемещать? Почему он теряет листья? Как часто его необходимо пересаживать?

Л.Ж.

Фикус можно растить и на солнце, и в тени. В летнее время следует оберегать растение от прямых палящих лучей, иначе на листьях могут возникать ожоги.

Фикусы не любят перемещаться в пространстве, на что часто реагируют сбрасыванием листьев. Их можно переставлять только при условии, что новая среда будет подобна той, в которой они находились раньше. Если ваш фикус растет в одном направлении, его можно переворачивать, но аккуратно и постепенно, лучше в пасмурную погоду или в вечернее время.

Опадение листьев - естественный процесс, особенно зимой. К счастью, у фикуса образуются новые. Если он стоит в неблагоприятном для роста месте, если за ним неправильно ухаживают, если при этом не растут молодые листья на концах побегов - надо срочно принимать меры по спасению.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Итак, вы убедились, что большинство ваших любимых комнатных растений опасны, а ваша кошка смотрит на них со все возрастающим интересом. Значит ли это, что нужно выбросить все цветы? Не совсем так. Ряд простых предосторожностей поможет наслаждаться растениями без вреда для здоровья вашей кошки:

- держите опасные растения вне ее досягаемости;
- повесьте цветы на крючки, вделанные в потолок, или расставьте горшки на полках, до которых кошка не может добраться. Если у вас нет возможности гулять с кошкой на улице, попробуйте вырастить дома в горшке овес или пшеницу. Многим муркам нравится жевать эти растения. Вырастите кошачью мяту. Вполне безопасная, эта трава будет по-

...опасная часть филодендрона - как раз листья, в которых содержится ядовитая кислота. Когда кошка откусывает или жуёт лист, молекулы кислоты проникают в слизистую оболочку рта, вызывая болезненное жжение в области языка и горла. В листьях также содержится вещество, в основе которого лежат протеины и которое может сильно повредить почкам. Впрочем, благодаря кислоте, вызывающей во рту кошки боль сразу после проникновения, листья филодендрона редко оказываются в кошачьем желудке.

Диффенбахия. Следующей по популярности за филодендром стала диффенбахия, также известная как «молчаливый тростник» или «свекровь». Это высокое растение с длинными большими листьями, отличающимися цветом слоновой кости.

Поскольку листья содержат нерастворимые в воде молекулы ядовитой кислоты, кошка, откусившая лист, сразу почувствует жжение и раздражение губ, рта и языка. Ощущение очень болезненное, и животное может испытывать трудности с принятием пищи и даже

...еще полость рта, горла и язык. У кошки с серьезным отравлением лотосом может начаться диарея.

Спатифиллум. Увлекаясь садоводством, люди легко узнают сочный спатифиллум по его гроздьям блестящих темно-зеленых листьев, имеющих форму эллипса. Листья насажены на короткие ножки. Цветы этого растения белого или бледно-зеленого цвета, состоят из лепестков и как бы собраны в одну кучу. Все части растения вызывают жжение полости рта, горла и языка, а будучи проглоченными - воспаление желудка и кишок.

Каладиум. Каладиум, один из самых известных растущих в доме цветов, может быть узнан по привлекающим взгляд листьям в форме сердца, раскрашенным в зеленый, белый, оранжевый и красный цвета. Все ча-

...свою кошку за жеванием какого-либо растения, примешивайте какое-нибудь пахучее вещество. Запах помешает ей повторить эксперимент. Чтобы предотвратить контакт кошки с растениями, положите там, где стоят горшки с цветами, перцовый пластырь. Его запах подскажет, что в этом месте ничего вкусного нет.

цветки гидрангеи крайне токсичны, содержат смесь, в которой есть ионы цианида, проявляющие свое действие при контакте с водой или слюной. Если кошка откусила или сжевала лист гидрангеи, она может проявлять симптомы, сходные с теми, которые возникают при отравлении цианидом: боли в животе, сильное расстройство желудка, рвота и диарея. Вскоре за этим следуют боли в желудке и кишках. В некоторых случаях кошка сильно дрожит, что говорит об осложнениях с сердцем, легкими или почками.

Эуфорбия. Более чем 1600 разновидностей эуфорбии известны в наши дни. У некоторых из этих растений шипы, напоминающие кактус, у некоторых сок белого цвета. Следует знать, что все части этого растения ядовиты. Сок содержит целый комплекс веществ, вызывающих воспаление кожи и желудка. Если сок попадает в глаза кошки, может произойти воспаление слизистой оболочки.

Калла. У растения каллы края ровные, листья в форме стрел, на которых иногда есть белые пятна. Цветки растут на длинных толстых стеблях. Они очень красивы, напоминают свернутый в трубочку лист, окрас которого может быть самым разнообразным: от белого или зеленого до желтого или розового. Листья и цветки каллы сжигают кошачьи губы и рот.

...зию, на свежем воздухе, все же некоторые предпочитают читать эти растения-кусты в доме, чтобы любоваться их белыми, розовыми и голубыми цветками. Листья и

- держите опасные растения вне ее досягаемости; - повесьте цветы на крючки, вделанные в потолок, или расставьте горшки на полках, до которых кошка не может добраться. Если у вас нет возможности гулять с кошкой на улице, попробуйте вырастить дома в горшке овес или пшеницу. Многим муркам нравится жевать эти растения. Вырастите кошачью мяту. Вполне безопасная, эта трава будет полезна как котенку, так и старой кошке.

В СЛУЧАЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Если кошка уже проявляет симптомы отравления (воспаление во рту, рвота, диарея или боли в брюшной полости), бегите с ней в ближайшую ветеринарную клинику. Если вы не знаете, ядовито ли растение, которое попробовала ваша кошка, захватите его с собой.

Если вы не можете сразу отвезти кошку в клинику, лечите свою любимицу дома. Сначала постарайтесь, чтобы кошку вырвало. Наполните катетер (или тонкую гибкую трубочку) одной из следующих смесей: теплая мыльная вода; перекись водорода, смешанная поровну с теплой мыльной водой; одна чайная ложка соли, растворенная в чашке теплой воды; одна чайная ложка сухой горчицы, смешанная с чашкой горячей воды.

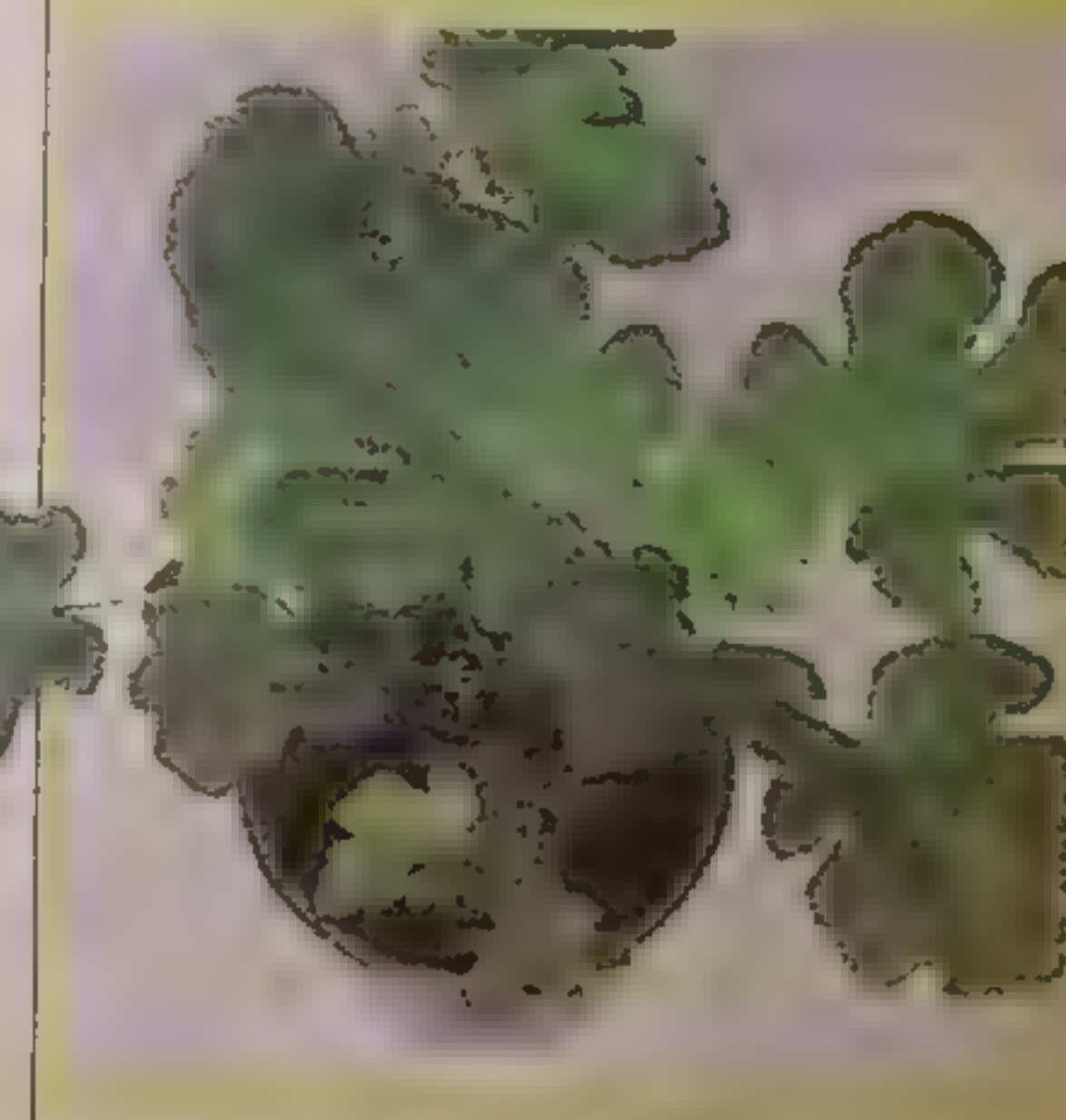
Впрысните все содержимое катетера в горло кошки. Однако не пытайтесь вызвать рвоту, если кошка не вполне понимает, что происходит, или если было съедено растение, вызывающее воспаление во рту. Далее постарайтесь не дать яду достигнуть кишечника тракта кошки, влив в ее пасть смесь молока, белков яиц и растительного масла. Эта смесь приостановит действие яда. Попробуйте применить слабительное или клизму с теплой водой для ликвидации яда в организме кошки. Ни в коем случае не забудьте проконсультироваться с врачом как можно скорее.

Фото В. ЯКИМОВА.

чернее время. Опадение листьев - естественный процесс, особенно зимой. Конечно, у фикуса образуются новые. Если он стоит в неблагоприятном для роста месте, если за ним неправильно ухаживают, если при этом не растут молодые листья на концах побегов - надо срочно принимать меры по спасению.

Не забывайте, что молодые, быстрорастущие фикусы нуждаются в частой пересадке. Спустя год фикус практически полностью поглощает все питательные вещества, содержащиеся в почве, поэтому пересаживать его следует ежегодно, добавляя или частично меняя почвенную смесь. Крупные растения в больших горшках часто пересаживать не следует, лучше ограничиться ежегодной сменой верхнего слоя субстрата: тем самым вы удалите закалицированную часть субстрата и добавите новых питательных элементов. Промежуток между пересадками можно увеличить и за счет регулярных подкормок.

Фото А. ЧУПРАКОВА.



Подарите любимой подлиску на газету "Хозяйка в доме"!

Подарите тех, кто дарит вам свою любовь и заботу!

Индекс 38566 в каталоге ЗАО "АРСМИ". По городам РФ, кроме Нижегородской области.

Индекс 16546 в каталоге ООО "МАП" Тюмень. По городам РФ и Нижегородской области.

Следующий номер выходит 17 марта

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 38566, 16546

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 27.04.2001 г. Регистрационное свидетельство ПИ № 77-7929

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир» Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корпус 1. Телефон 67-78-14 Генеральный директор А.А. ЗАБОТИН

Рекламное агентство: e-mail reclama@gmi.ru Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54 Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16 Региональная группа: тел./факс 34-88-22 Служба распространения и доставки: телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53, 75-98-67, 75-97-54.

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Апро-НН» Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408. Тел/факс 227-74-10

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель. Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр «Газетный мир» Подписано в печать 27.02.2004 г. в 14 часов (по графику в 14 часов) Тираж 86594 Заказ № 3905 Цена договорная E-mail: hozayka@gmi.ru Типография ЗАО «ОГФ Н.Н.», 603600, Н.Новгород, ул. Литвинова, 74

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

Главный редактор С.А. ИУДИНА Телефон 67-78-16 № 5(81), март 2004 г.

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

№9 (85) 2004 г.

КАРКАСНАЯ ВЫШИВКА

самая стильная
и пластичная

Она
впишется
в любой
интерьер
и готова
исполнять

СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ

для всех
возрастов
и фигур

Что
выбрать
для
себя
и семьи?

6

Моя мама
ВАРИТ
КОФЕ



Она
впишется
в любой
интерьер
и готова
исполнять
множество
ролей

Моя мама ВАРИТ КОФТЫ

А я их крашу
в стиральной
машине

8

Мнения читателей



Стоит ли городить гардеробную?



Завладела б я колечко...

Ломбардом
интересуетесь?

10

Мама разрисовала дочкино платье... Хотите и вас научим?

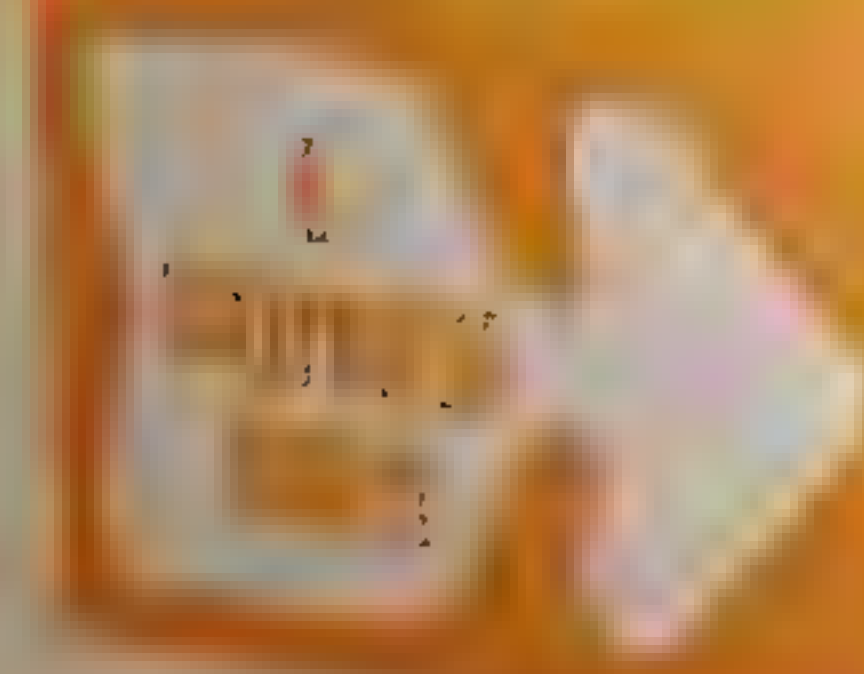


Фото Д. МАРКОВА

КАК ХОЗЯЙКА ХОЗЯЙКЕ

Не посрами

Из чего складывается семья?

Из маминого «чмока» полусонной дочки, записки на кухне с километровым перечнем дел на сегодня и ласковым «не гуляй долго» в конце, из бабушкиных ворчаний и папиного дыма из-за развернутой газеты....А над этой семейной жизнью ты - хозяйка.

Если правда, что жизнь наша в полосочку, то от тебя, хозяйки, очень и очень зависит, на какой из них ты удержишься подольше.

КАКОЙ ШИРИНЫ СВЕТЛАЯ ПОЛОСКА В ВАШЕЙ СЕМЬЕ?

А это смотря в какой стране ты живешь...

У моей подруги Бриджит Мак-Дана, из Чикаго, случилась беда: муж ушел к другой. Для Бриджит наступили черные дни. Она страдала безмерно, хотя старалась это скрывать. Однажды, утешая ее, я сказала: «Дорогая, но это все пройдет. Ты же знаешь, жизнь, это полоска!..» - «Как это?» - с неожиданным интересом спросила она. Я немного растерялась. «Ну, знаешь, такие полосочки, как у зебры. - светлая и темная, потом опять светлая, а за ней снова темная. Так и жизнь. Если в ней был период света и покоя, то его сменит период неприятностей и печалей. Но

психологии. Мы говорим с ней о ее семье. И о счастье, разумеется.

- Мой старший мальчик, - рассказывает Шарон, - сейчас учится в колледже. Хорошо учится. Недавно, правда, его ограбили, отняли деньги и немножко побили, он даже пробыл несколько дней в госпитале. Но теперь он уже здоров, не осталось никаких следов. Он очень счастливо отделался.

Я спросила еще о дочке.

- О, дочка была два года очень счастлива. Ее бойфренд - отличный парень. Это была такая любовь! Но его отец, протестантский священник, не знал, что мы католики.

ются найти хорошее во всем, что только может дать им это ощущение успеха, удачливости. И по возможности забыть или хотя бы умалить тяготы, беды, несчастья. Хорошо ли это? Я бы не рискнула дать однозначный ответ. Но вместе с тем это все-таки лучше, чем постоянные уныние, жалобы на жизнь и угрюмость, каковые я часто встречаю у своих соотечественников.

«Ты сегодня хорошо выглядишь», - говорю я



все пройдет. Ты же знаешь, жизнь, как полоска...» - «Как это?» - с неожиданным интересом спросила она. Я немного растерялась. «Ну, знаешь, такие полосочки, как у зебры. - светлая и темная, потом опять светлая, а за ней снова темная. Так и жизнь. Если в ней был период света и покоя, то его сменит период неприятностей и печалей. Но зато потом опять свет. И то и другое естественно». Она помолчала, потом спросила: «Это у русских такая концепция жизни?» - «Да это вроде бы у всех». - «Нет, у американцев не так. Мы считаем, что радость - это норма, а горе - патология. Его стараются быстрее преодолеть и забыть. Неприятности - это как болезнь. Причем болезнь стыдная».

Спросите любого американца: Как жизнь? Он обязательно ответит: прекрасно, великолепно. Это, конечно, клише, но они отражают четкую психологическую установку: все хорошо, потому что все должно быть хорошо. Сначала меня это раздражало. Но потом я поняла, что это защита от неприятностей.

Шарон Коллинз - преподаватель

дети и немножко побили, он даже пробыл несколько дней в госпитале. Но теперь он уже здоров, не осталось никаких следов. Он очень счастливо отделался.

Я спросила еще о дочке.

- О, дочка была два года очень счастлива. Ее бойфренд - отличный парень. Это была такая любовь! Но его отец, протестантский священник, не знал, что мы католики. Он не хотел, чтобы сын женился на католичке. И Пол в конце концов уехал к себе домой, на Западное побережье.

- Ну и как себя чувствует ваша дочь? - спрашиваю. Картина идеального счастья разрушается стремительно.

- О, она очень переживала. Но теперь она справилась с проблемой. Больше общается со сверстниками, недавно познакомилась с парнем, может, он станет ее новым бойфрендом.

И тут я подумала, что если такое отношение к жизни свойственно большинству американцев, то они и в самом деле... ну если не счастливы, то, как бы это сказать поточнее, устремлены к счастью. Они стара-

хорошо ли это? Я бы не рискнула дать однозначный ответ. Но вместе с тем это все-таки лучше, чем постоянные уныние, жалобы на жизнь и угрюмость, каковые я часто встречаю у своих соотечественников.

«Ты сегодня хорошо выглядишь», - говорю я моей московской сослуживице. «Ой, что ты, - пугается она. - Этого не может быть. Я вчера стирала допоздна, не выспалась, волосы в разные стороны, синяки под глазами...»

Американка же в подобных обстоятельствах почти наверняка отреагирует так: «О, спасибо большое! Я очень рада».

Ада БАСКИНА.



ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

Когда ценность выше стоимости!

Подпишись на газету «Хозяйка в доме»

Индекс 38566

в каталоге ЗАО «АРСМИ Пресса России», т. 1

зеленый каталог

16546

По городам РФ и Нижегородской области



Дорогие наши хозяйки!

Ну-ка скажите, о чем вам интереснее всего разговаривать с подругами

или на работе? О том, как легче убрать в доме, какой ужин сварить сегодня - чтоб и быстро, и вкусно, и не надоевшее.

В рубрику «**Как хозяйка хозяйке**» уже идут ваши письма с вопросами, советами, рецептами. Мы предлагаем всем тем, кто еще не писал нам, присоединяться. То, что вам привычно, другой хозяйке будет в новинку - поделитесь своим опытом. Вам будут благодарны все читательницы.

Пишите нам и когда у вас есть вопросы. Например, вопрос Наташи из Томска: «**Что такое флизинг или пьюзинг? Это когда в печи специальной плавят художественное витражное стекло. Я знаю, что так изготавливают картины, панно, игрушки и т.д.**»

Кто сможет - ответьте. Вопрос, конечно, заковыристый, но вдруг!

КТО ИЗ НАС ГЛУПЕЕ — Я ИЛИ МОЛЬ?

Хозяйки, а не кажется вам, что мы от рекламы ошалели совсем?

Представьте, купила я шубу натуральную и получила к ней разносторонний чехол (плотная, как прорезиненная, ткань в дырочку с одной стороны и полиэтилен с молнией по средней линии с другой), очень удобно.

Но вот у нас сотрудница, которая тоже носит натуральную шубку уже 4 года, сделала сама чехол из старой простыни (в принципе - два шва) и вложила в него противомольный пакетик - шубка и «дышит», и моль не заводится.

Елена КАЗАКОВА, Тула

ЧЕСТЬ ХОЗЯЙКИ!

УЛОВКИ ХОРОШЕЙ ПОВАРИХИ

Меня все считают хорошей поварихой, списывают рецепты, а потом жалуются, что все не так. Я хочу подсказать хозяйкам несколько своих уловов, которые мне здорово на кухне помогают.

● Чтобы продукты, которые вы варите на пару, быстрее сварились, посолите воду, в которой стоит пароварка или кастрюля с продуктами - так поднимется температура кипения воды.

● Рыба не будет прилипать к сковородке, если в жир, на котором вы жарите, добавить немного соли. А если жарите мясо - положите в жир несколько кусочков моркови.

● В куриный бульон не кладите никаких приправ - только луковицу и морковку, иначе бульон потеряет вкус.

● Быстрое размешивание замедляет варку. Мешайте соусы, супы медленными круговыми движениями, расширяя

МОЯ МАМА ВАРИТ КОФТЫ...

А я их крашу в стиральной машине!

-Ну всё, можно выкидывать, - объявила я приговор своим джинсам. Всем хороши брючки, только умудрилась посадить огромное жирное пятно на самом видном месте. А потом ещё догадалась потереть щёткой. Понятное дело, что пятно сошло. Только теперь на месте жира красовалось что-то бледное и размытое.

-Как выкидывать? - всполошилась мама, когда я обмолвилась об этом приключении. - Дочка, ты их покрась, ещё три года проходишь!

Я уверила её, что так и сделаю. Мама моя любила обновлять вещи с помощью краски. Эффект всегда был потрясающий, расходов минимум: пакет краски за 12 рублей да соль. Она мне однажды такую кофточку сварила - загляденье! Но вот возни с этим...

Представьте: сначала порошок надо растворить в горячей воде (три литра), посолить раствор (4 столовые ложки). Вещь постирать и мокрую положить в тёмную жидкость, потом воды долить и кипятить час на медленном огне, постоянно помешивая. Целый час торчать рядом с булькающей кастрюлей - ужас! Дальше на

полчаса оставить в остывающей кастрюле, прополоскать сначала в тёплой, потом в холодной воде.

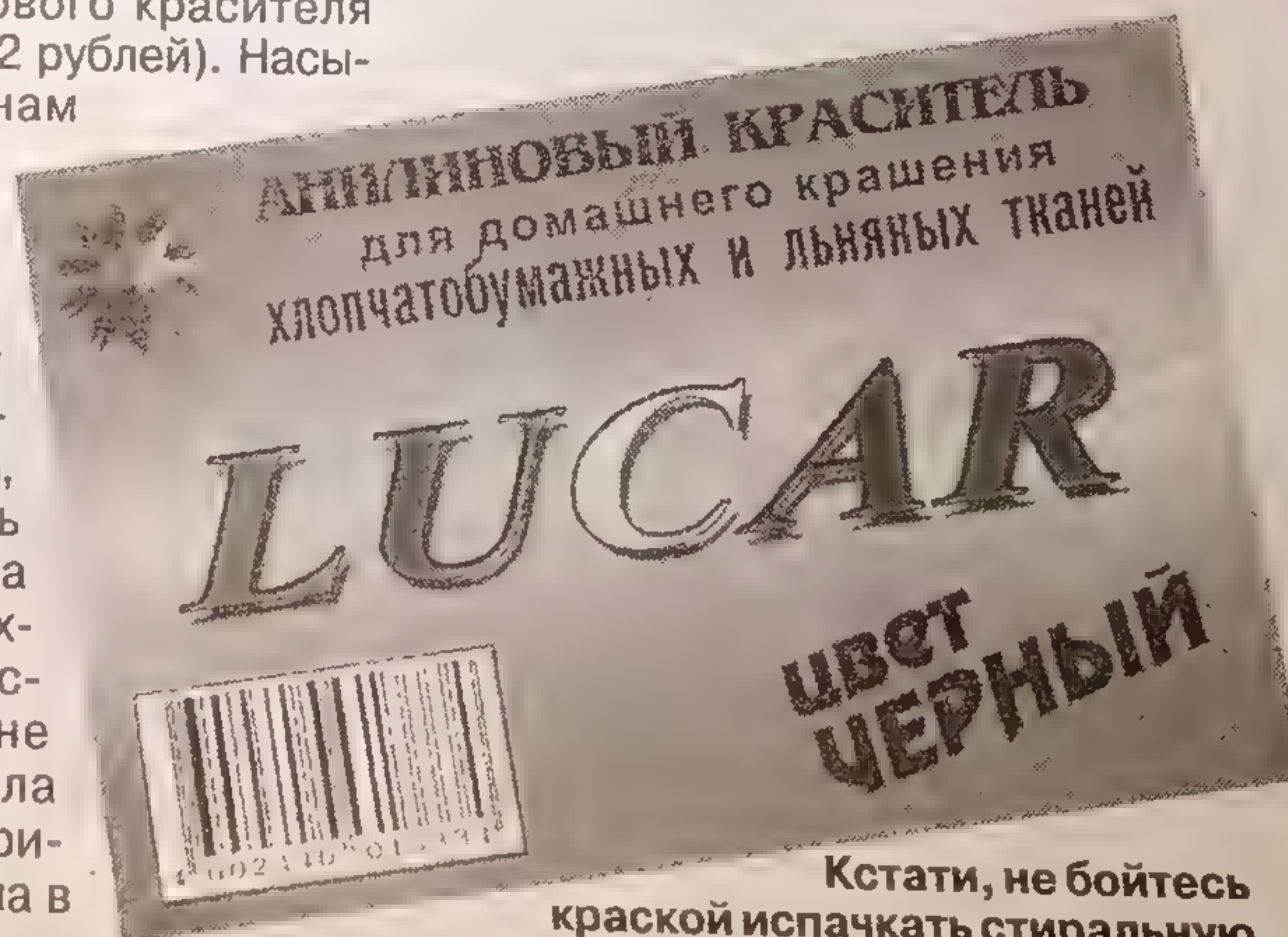
Маме-то хорошо, у неё свой дом, там кухня с мой зал. Да и нет у меня таких больших посуды, чтобы джинсы варить! Кипятить, полоскать... Так ведь это и машинка-автомат умеет! Решила попробовать. А чем рискую? Джинсами? Всё равно хотела выбросить.

Пошла, купила в магазине два пакетика анилинового красителя (того самого, по 12 рублей). Насыпала по карманам брюк порошок, соль, в контейнер загрузила только кондиционер и включила машину в режиме кипячения. Еле дождалась, когда она стирать перестанет. Вынула - и поразились техническому прогрессу. Машинка мне джинсы покрасила ровно, как на фабрике. Лучше, чем мама в кастрюльке! А я даже

рук не замочила.

Короче, на следующий день я перекрасила кучу старых вещей. Несмотря на то, что в инструкции написано «только для хлопка и льняных тканей», машина покрасила мне и 80% акрил! Правда, бледнее, чем ситцевую занавеску. Так что рекомендую «автоматическую» покраску - дешево, интересно и никаких хлопот.

Эльвира ШЕСТАКОВА.



Кстати, не бойтесь краской испачкать стиральную машину! Проверено на практике.

ГДЕ БРАТЬ «ПОДОГРЕТЫЕ ТАРЕЛКИ» И НАСТАИВАТЬ БОРЩ?

Я купила сервиз, посуда оказалась не такая тонкая, как я хотела. Тарелки - большие и очень холодные. Еда моментально остывает. В рецептах всегда пишут «положить на подогретую тарелку». А как их греть? Духовка была теплая после пирога - я ставила. Но это ж не выход. А как вы это делаете? Греете ли тарелки?

Ирина ПАВЛОВА.

● Можно наливать воды в тазик с горячей водой перед подачей. Потом - достать и вытереть.

● Если диаметр позволяет - в микроволновке при 75 градусах.

● Совет одного умельца: «Чтобы борщ настоялся, я из обычного строительного пенопласта склеил коробочку, а жена и хольчик. Анилин красит пенопласт для бутылочки для хранения. В этой коробочке греется часа четыре.

Тарелки: берем обычную тарелку, заливаем кипятком и вытираем.

Как вы храните зелень?

СОВЕТ ДАРЬЕ ДОНЦОВОЙ

Моя квартира как у Донцовой - животных целая компания. Но я не такая богатая,

ЕСЛИ ДОМА
ШАРОМ

ЕСЛИ ДОМА ШАРОМ ПОКАТИ

Ну бывает такое, не сказать что часто. Так я уже умная стала, держу «НЗ». Это консервы. Прячу их подальше, правда, находят подлецы, и случается, что кроме кетчупа или горчицы вообще ничегошеньки. Но, если вдруг баночку из темного угла выкатываю, то вот что изображаю:

● Банку белой фасоли смешать с мягким жирным сыром из коробочки или тюбика, туда же всыпать сухариков соломкой, все размешать, можно навалить туда еще зелени, а можно и без. Получается очень нежный и сытный салатик.

● А если фасоль красная, то в эту смесь нужно добавить какой-то кетчуп типа чили, получится очень по-мексикански.

● С таким же сыром можно растереть банку консервированной лососины, вмешать в это кукурузу и тоже можно зелени, если есть. Пикантный выходит салатик, им еще можно нафаршировать перец, если не лень.

● Если в холодильнике лежат какие-то хвостики и огрызки, я пеку блинчики и это все начинаю.

● Еще у нас любят все виды горячих бутеров, здесь вообще простор неограничен.

● А в последнее время в морозилку кидаю все, что остается, - как-то наварили слишком много китайской лапши, так я и ее заморозила. Гречневая каша, рис, котлеты, жареная курица, жаркое и т.п. (уже готовые) - когда надо, я все это бросаю в пароварку. А любители микроволновки вообще выигрывают в этом.

Марина, Н.Новгород.

...и движениями, расширяя

...час торчать рядом с булькающей кастрюлей - ужас! Дальше на

ке. Лучшее, чем мама в кастрюльке! А я даже

краской испачкать стиральную машину! Проверено на практике.

● Совет одного умельца: «Чтобы борщ настоялся, я из обычного строительного пенопласта склеил коробочку, а жена на

коробочку сшила красивый чехольчик. Аналог сего чуда - термос для бутылочки детского питания. В этой коробочке суп остывает часа четыре.

Тарелки: берем обычную грелку, заливаем кипятком и вместе с тарелками накрываем полотенцем».

РУКАВА НЕ ХУЖЕ ФОЛЬГИ

У вас недавно была заметка про фольгу. Я хочу всем сказать: за те же деньги вы спокойно можете купить рукав для запекания. Мне он кажется удобнее, все достоинства фольги здесь тоже остаются, но добавляются и другие.

В коробке три метра рукава, от которого просто отрезаете кусок нужного размера, закладываете в него продукт и закрываете края приложенными жаростойкими клипсами. В рукаве делаете два-три прокола иголкой для выхода избыточного пара. После этого рукав с рыбой ли, мясом, овощами или чем-то другим кладете на лист в духовой шкаф или микроволновую печь. Чем-то похожи на рукав пакеты для запекания. Я очень их одобряю.

Юлия ВРИДЕН.

Как вы храните зелень?

У меня, например, так: зелень ставится в стаканчик с водой и на нее надевается полиэтиленовый пакет. Все это в холодильник. Хранится до 3-4 недель. Всю жизнь так делаю.

Мария КОГТЕВА,
Саратов

Блеск для любимого цветка

Он подходит только гладким листьям: монстера, фикус, диффенбахия, сансевиерия...

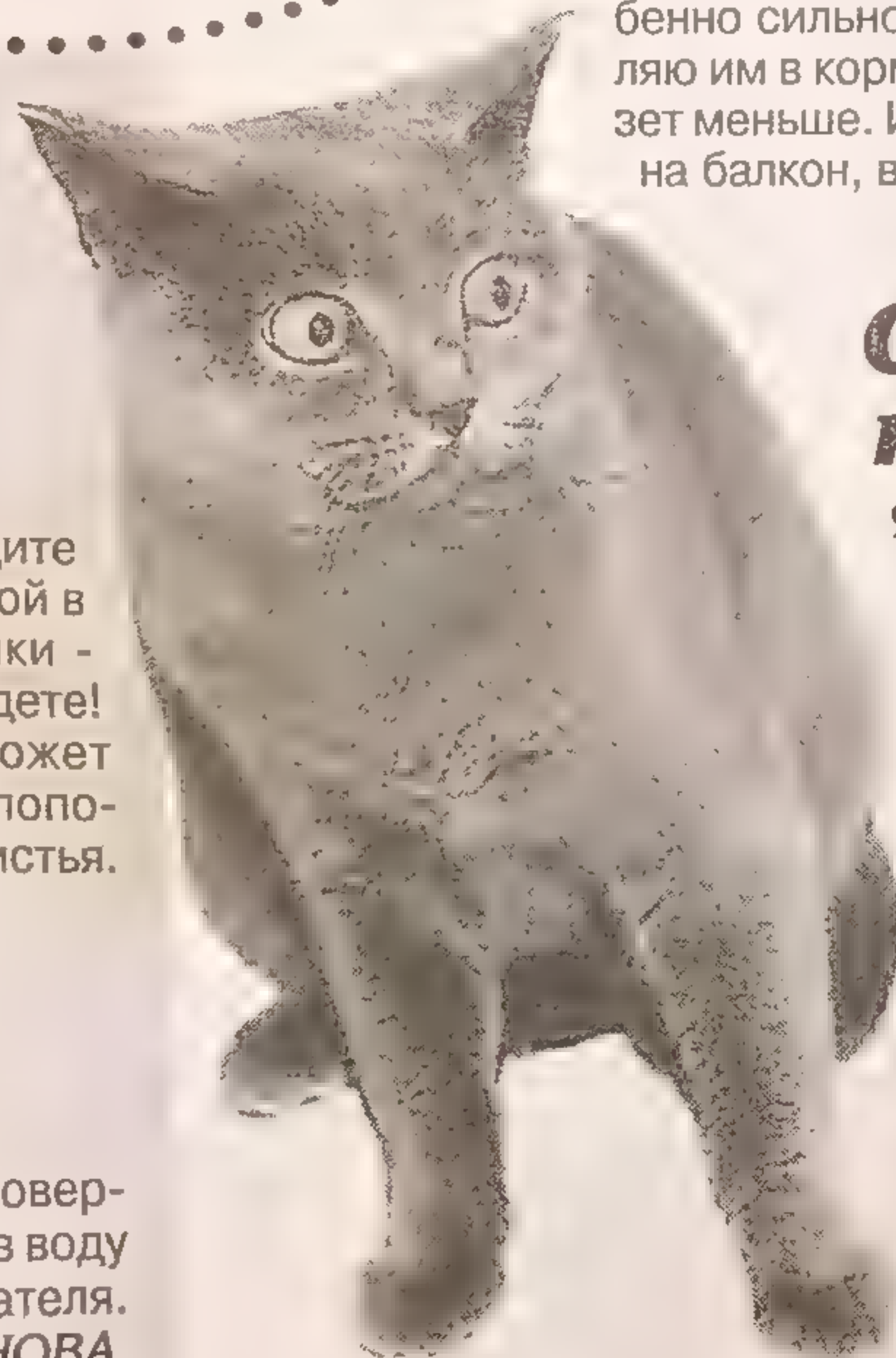
Ложку любого майонеза разводите в ложке воды и тряпочкой, смоченной в этом составе, протираете листочки - один за другим. Такой глянец наведете!

А искусственному цветку поможет другой способ. Разводите спирт пополам с водой и также протираете листья. Как новенькие!

В вазе чистая вода

И никаких беловатых пленок на поверхности. А все потому, что я капнула в воду несколько капель жидкого отбеливателя.

Таня ЧЕПУРНОВА.



СОВЕТ ДАРЬЕ ДОНЦОВОЙ

Моя квартира как у Донцовой - животных целая компания.

Но я не такая богатая, домработниц не держу. А чисто всегда.

Я делаю просто. Перед уборкой сбрызгиваю все в комнате - мебель, полы, ковры, под диваном - раствором кондиционера для белья. Это антистатик, пыль и шерсть не поднимаются и собирать их намного легче и веником, и пылесосом.

Кстати, сейчас шерсть у животных лезет особенно сильно - весна. Так я что делаю? Добавляю им в корм растительное масло. Шерсть лезет меньше. И не чешите их в квартире, уходите на балкон, в подъезд или на улицу.

Ольга ВЛАСОВА, Н.Новгород.

Отучить кота просто

Я своего кота отучила с цветами играть. Но этим занималась с самого его детства.

Как только он подходил к цветку, я на него брызгала из пульверизатора водой. И так каждый раз, когда я это видела. Через какое-то время у него выработался рефлекс: цветок - вода, и он перестал ими интересоваться в принципе.

Так что можно кота отучить. Но только не бейте его и не ругайте!

И если мебель дерет, так же делайте и отучите.

Женя СТЕПАНОВА.

Лак от пятна избавил

Мой сын посадил чернильное пятно на рубашку на самом видном месте. Я его вывела ...лаком для волос. Подруга посоветовала. Брызнула на пятно, потом немного пожулькала в теплой воде и пятна как не бывало!

Светлана ЩУРКИНА.

А я мозоль... блеском помазала!

Мне очень понравился один совет, не помню откуда. Я была далеко от дома и аптек, когда поняла, что еще шаг и заору - натерла мозоль. А блеск для губ у меня очень светлый. Натерла им подкладку туфли, мозоль и дотерпела до дома. Наверное, и помадой можно?

Мария СОКОЛОВА, Красноуфимск.

Лаборатория контактной коррекции зрения



- мягкие линзы: коррекция близорукости, дальнозоркости, цветные;
- жесткие линзы: коррекция близорукости, дальнозоркости, астигматизм, цветные; у/ф защита, длительный срок службы, простота ухода;
- аксессуары и средства ухода.

Прием ведет врач-офтальмолог
Нижний Новгород, ул.Гордеевская, 42.
Лиц.Г 800318 выд. ОКЛМ и ФДНО Тел. (8312) 43-17-03.

Заболевания глаз - как бороться?

40 миллионов - число очкариков в России. Но, похоже, теперь оно начнет стремительно уменьшаться благодаря уникальной российской разработке.

«Здравствуйте, дорогие мои!

Вот пишу вам сейчас и плачу. Ведь много лет я тяжело болела по глазам. Капала капли постоянно. А проку нет. Все равно все вокруг как в тумане, голова кружилась сильно, из глаз текли слезы постоянно. До магазина пройти не могла, много раз падала. Я не хотела уже жить, ведь это не жизнь. И вдруг, когда я уже собралась умирать и место заказала где похоронят, прислали мне очки «Супер-Вижн». Я воскресла. Вы себе не представляете, сколько я слез пролила и в скольких больницах была! Перележала везде во всем нашем городе, все лечилась и лечилась, и сколько денег ушло! И вот теперь я живу и радуюсь жизни, смотрю на мои дырчатые очки вся в слезах, что они мне так помогли...

Я ведь их как надела - через 10-15 минут стала видеть чуть четче, и с тех пор я каждый день надеваю. И на улицу выхожу, до рынка и магазина. Соседи удивляются! Резь и слезы в глазах уже теперь совсем редко и чувствую себя хорошо. А все предметы вижу ясно-ясно. Я думаю, мне Бог помог очки «Супер-Вижн» найти!

Вышлите мне еще одни, а то я очень боюсь остаться без них. Простите, ради Христа, за лишние эмоции. Поблагодарите от моего имени и от тысяч болящих создателей таких очков. Многие пользуют ваши «Супер-Вижн». Не все вам пишут, но многие благословляют».

Здравствуйте, дорогие мои!
Вот пишу вам сейчас и плачу.
Ведь много лет я тяжело болела по глазам.
Капала капли постоянно. А проку нет.
Все равно все вокруг как в тумане,
голова кружилась сильно, из глаз текли слезы постоянно.
До магазина пройти не могла, много раз падала.
Я не хотела уже жить, ведь это не жизнь.
И вдруг, когда я уже собралась умирать
и место заказала где похоронят, прислали мне очки «Супер-Вижн».
Я воскресла. Вы себе не представляете,
сколько я слез пролила и в скольких больницах была!
Перележала везде во всем нашем городе,
все лечилась и лечилась, и сколько денег ушло!
И вот теперь я живу и радуюсь жизни,
смотрю на мои дырчатые очки вся в слезах,
что они мне так помогли...

Сертификат № РОССТУ.АЮ40.С13973
Гигиеническое заключение № 77.МО.01.944.П.000688.08.03

С песней по жизни я много лет. Новые мелодии, новые таланты... И мне всегда хотелось идти в ногу со временем. Но с годами зрение стало меня подводить. Я не всегда могла разобрать мелкий текст, очень нервничала. А как уставали глаза! Врач прописал мне очки... а зрение продолжало ухудшаться. Пробовала витамины, капли... - не помогло. Я не знала, что делать дальше. Операция?! - Я так боялась, что этого не избежать! ...Пока не попробовала очки «Супер-Вижн». Носила каждый день 3 раза по 20 минут. Это так просто! И вот результат: уже полгода ни линз, ни очков. Вижу все! Я смотрю на мир своими глазами! Уверена, что очки «Супер-Вижн» и Вам помогут!

Ангелина Вовк

АНГЕЛИНА ВОВК,
ведущая Центрального телевидения

Письмо, которое мы получили, - невероятным и фантастическим. Я позвонила той женщине и подтвердила все до последнего. Чудодейственные очки «Супер-Вижн» действительно вернули к полноценной жизни.

ПОЛНОЦЕННОЕ

Приятной новостью явилось то, что очки «Супер-Вижн» - очки-тренажеры, имеющие регистрационное удостоверение Минздрава РФ и сертификат.

Что же... Минздрав - это, безусловно, авторитет и внушает доверие! Обращаюсь в Министерство, и там мне сообщают, что клинические испытания очков-тренажеров были успешно проведены, и зрели-

тельность, ни с помощью известных методов тренировок. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5-1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Этот прибор великолепно тренирует и укрепляет мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения».

ДОКТОР, КОТОРЫЙ

Вижн» в конце рабочего дня всего на несколько минут - усталости и жжения как не бывало. Благодарю!»

«Родные мои создатели очков «Супер-Вижн»! Вам нужно поставить памятник! Ведь всю свою жизнь я видел плохо, был сильный астигматизм, - пишет Е.А. Семенченко. - А как мне перевалило за 45, то появилась и стала про-

ка» в глазах, повышают работоспособность, снижают до минимума опасность возникновения глазных заболеваний. Поэтому-то их рекомендуют и здоровым людям, а особенно детям и, конечно, работникам умственного труда.

Да, очки-тренажеры хотя и доступны по цене, но все же надежные. Однако если с калькулято-

Письмо, которое мы получили, кажется невероятным и фантастичным. Я позвонила той женщине, и она подтвердила все до последнего слова - чудодейственные «Супер-Вижн» действительно спасли ей здоровье и вернули к полноценной жизни.

«НЕОБЪЯСНИМОЕ ЧУДО»

«НЕОБЪЯСНИМОЕ ЧУДО»

Поверите ли вы, что человек, сегодня едва различающий вторую строчку на офтальмологической таблице, через 3-6 месяцев третьего увидит буквы третьей, четвертой и даже шестой строки, но уже без очков? Похоже на фантастику, не правда ли?

«Я тоже сначала не поверила, - пишет **О. Захарова**. - Близорукость у меня с детства, но за последние годы она еще больше увеличилась, до -5. Работа такая, что глаза сильно устают. Очки «Супер-Вижн» мне вручил муж. Но пользовались мы все вместе, в том числе наша дочка. Через 4 месяца дочь сняла линзы, а я - свои старые очки. И это - без операции! Большое спасибо! Очень прошу вас, вышлите мне мой экземпляр».

Перечитываю эти письма... Их сотни и тысячи в день. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов - всех тех, кому уже помогла новинка, кто обрел свое новое зрение, и тех, кто не теряет надежду это сделать. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет - в тонких пластинах вместо линз с множеством специальных отверстий. Очки не требуется носить постоянно - достаточно уделить несложным и не отрывающим от дел тренировкам всего 15-40 минут в день.

А ЧТО СЧИТАЕТ МИНЗДРАВ?

Эти чудо-очки нельзя было нигде купить. Но даже сейчас, когда «Супер-Вижн» можно приобрести, ряд ли чудо-очки будут прописывать больным, как аспирин. Может причина все в том же недоверии ко всему нетрадиционно-вообще, как знать, не единственно те случаи выздоровления с удивлением расказами врачи? Чтобы убедиться в реальных возможностях «Супер-Вижн», я решил обратиться к официальным ис-

Приятной новостью явилось то, что очки «Супер-Вижн» - очки-тренажеры, имеющие регистрационное удостоверение Минздрава РФ и сертификат.

Что же... Минздрав - это, безусловно, авторитет и внушает доверие! Обращаюсь в Министерство, и там мне сообщают, что клинические испытания очков-тренажеров были с успехом проведены известнейшей российской офтальмологической клиникой, а сами очки-тренажеры хорошо известны как в России, так и за рубежом.

Каково же было мое изумление, когда мне сообщили полный перечень заболеваний, показанных для лечения или профилактики с помощью очков-тренажеров «Супер-Вижн»! Ведь это почти все известные, а самое главное - наиболее распространенные глазные болезни:

- близорукость;
- дальнозоркость, в том числе и возрастная (пресбиопсия);
- астигматизм;
- анизометропия (разная оптическая сила глаз);
- катаракта;
- глаукома;
- патологии глазного дна, дистрофические заболевания сетчатки;
- усталость глаз (астенопия).

Завидный перечень, не правда ли? Но еще любопытнее отзыв известного офтальмолога Г.А.Бородин, профессора и руководителя Российского Офтальмологического Центра «Здоровое Зрение»: «С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Могу как специалист подтвердить: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вме-

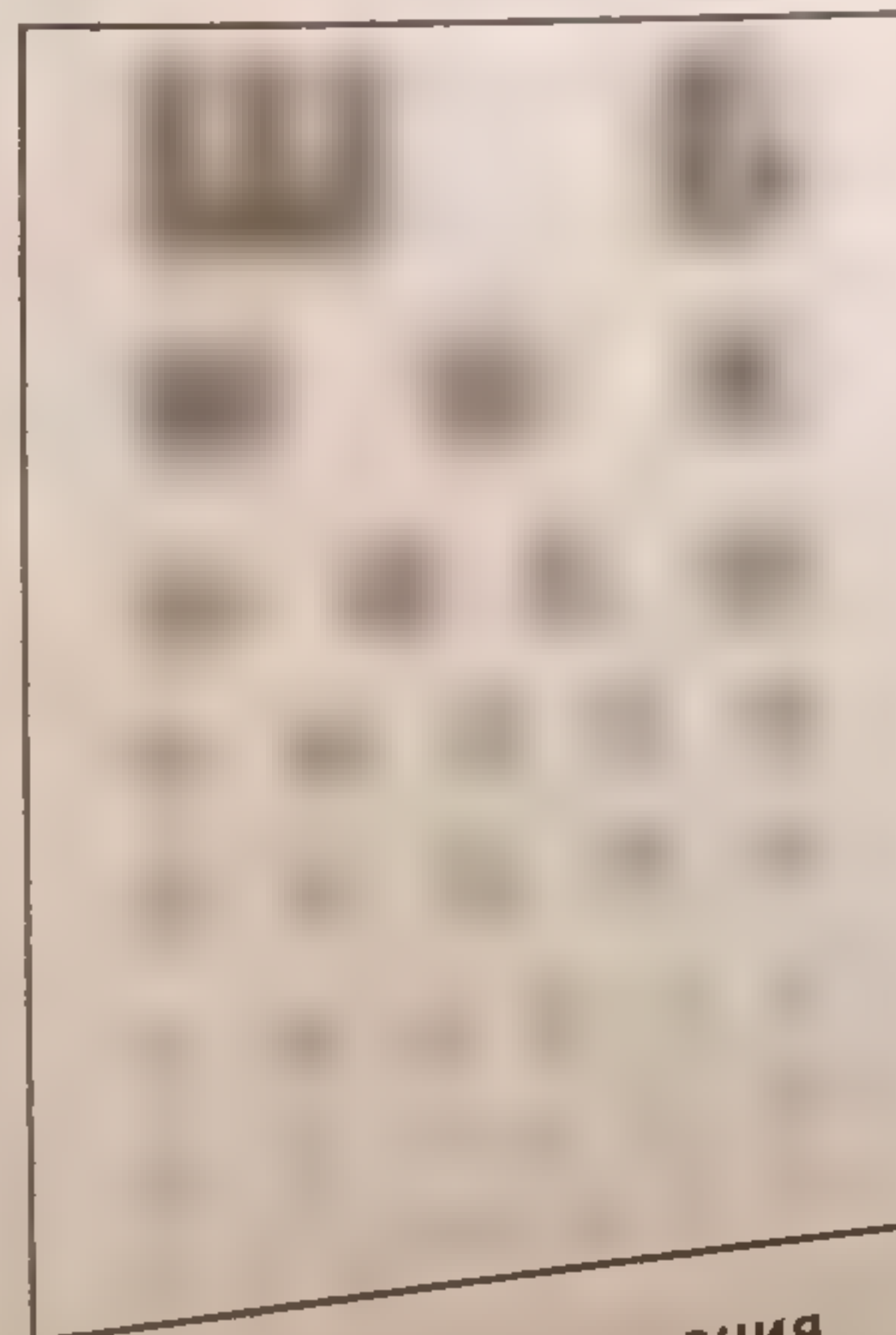
шательства, ни с помощью известных методов тренировок. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5-1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Этот прибор великолепно тренирует и укрепляет мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения».

**ДОКТОР, КОТОРЫЙ
ВСЕГДА С ТОБОЙ**

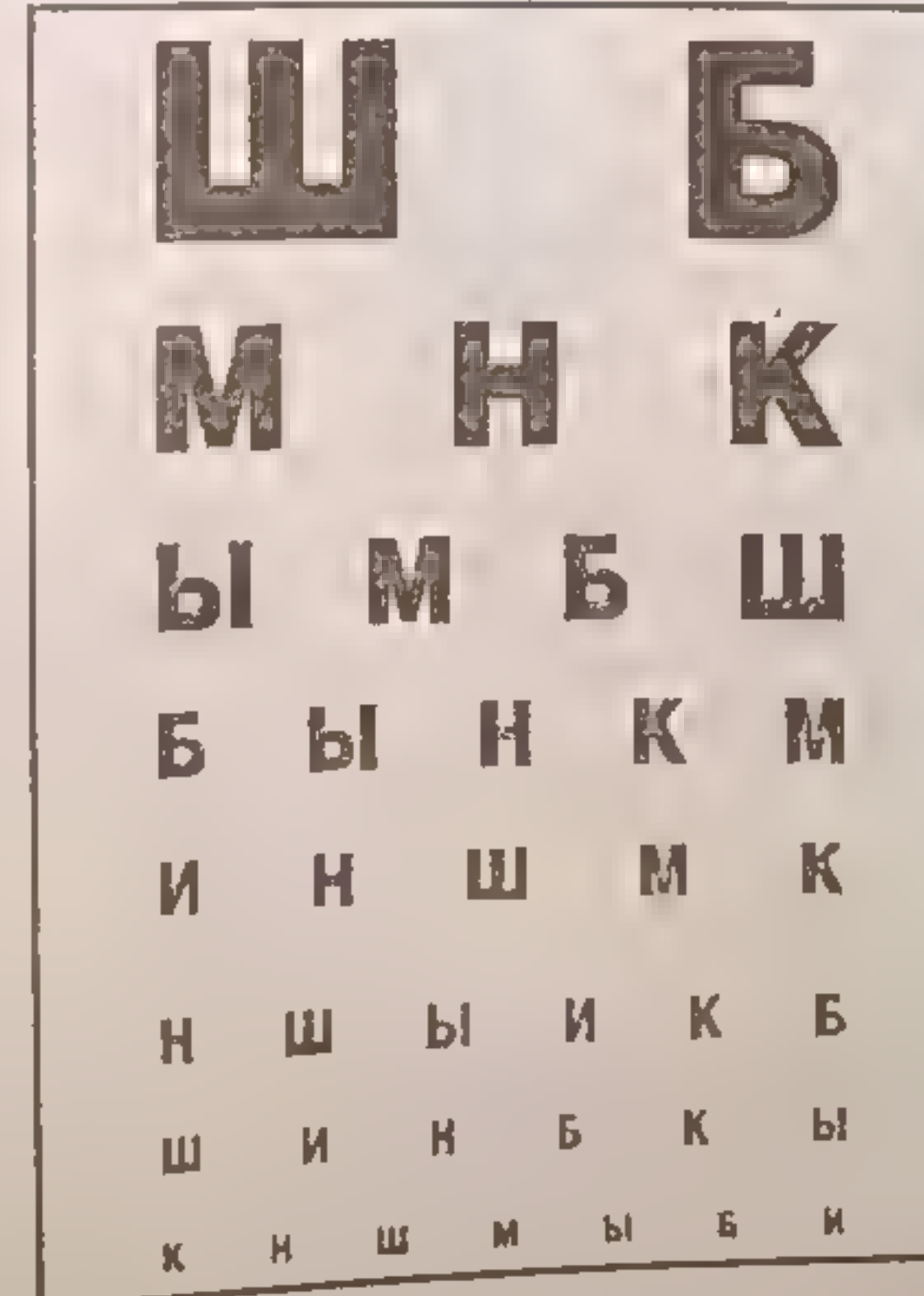
Когда мы заболеваем, начинаем верить во все, что хоть как-то облегчает наши страдания. Любое, даже временное улучшение повышает авторитет лекарства, от которого оно наступило. Но, как известно, то, что помогает одним, напроць не подходит другим. Так ли универсальны очки-тренажеры «Супер-Вижн»? Отклики наших читателей - вот что еще раз, и уже окончательно убедило меня: так!

«Здравствуйте! У меня уже несколько лет поставлен диагноз: катаракта и глаукома. Знали бы все, какая это мука! Все вокруг видела как будто в мыле, все затянуто пленкой. А сколько извела денег на глазные капли! Жила впроголодь, на хлебе и воде. Это сестра моя родная спасла меня. Она прочитала про очки «Супер-Вижн» в журнале и заказала. Сейчас я не хожу в аптеку и не покупаю капли и вижу все очень хорошо. Пелена из глаз пропала. Это все благодаря очкам в дырочку. Я занимаюсь в них каждый день и берегу как зеницу ока», - пишет Жильченко З.Н., г.Краснодар.

«Очки «Супер-Вижн» - действительно гениальная вещь, - оптимистичное письмо от **Тихова Дмитрия, г. Ярославль**. - Я работаю за компьютером по 9-10 часов. Глаза устают жутко! Но надеваю очки «Супер-



до использования
очков



**через 3-5 месяцев
тренировок**

Вижн» в конце рабочего дня всего на несколько минут - усталости и жжения как не бывало. Благодарю!»

«Родные мои создатели очков «Супер-Вижн»! Вам нужно поставить памятник! Ведь всю свою жизнь я видел плохо, был сильный астигматизм, - пишет **Е.А. Семенченко**. - А как мне перевалило за 45, то появилась и стала прогрессировать дальнозоркость (+9). Врачи написали, что это возрастное и ничего с этим не поделаешь. А я ведь еще здоровый мужик и хочу работать. Хотел уж ложиться на операцию, зарабатывал как мог деньги. Но страшно как-то было... Приобрел совсем случайно года два назад очки «Супер-Вижн». Занимался. И вижу сейчас превосходно, как когда-то в 18 лет. Приучаю тренировать зрение внуков. Они у меня только в школу пошли, и нагрузки у них очень большие. В очках «Супер-Вижн» они занимаются, и зрение у них не падает. Советую всем такие очки!»

Кстати, «Супер-Вижн» могут не только вылечить многие глазные болезни, но и уберечь от них. Так, они снимают усталость глаз и век, ощущение тяжести, жжения, «пес-

Приобрести оригинальные очки «Супер-Вижн» по цене 590 руб. можно в фирменном отделе оздоровительных товаров «Ваш Доктор» по адресу: г.Нижний Новгород, ул.Гордеевская, д.2-А, «Гордеевский универмаг», 1-й этаж, налево до конца. Отдел работает с 9 до 20 часов, без обеда и выходных.

Жители области могут заказать очки «Супер-Вижн» почтой (наложенным платежом) по цене 590 руб. + 8% почтовый сбор. ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ.

Адрес для заказов по почте:
150000, Ярославль, а/я 1, «ВАШ ДОКТОР».

Заказы по E-mail: vashdoctor@rbcmail.ru
Справки: (095) 510-10-10, (0852) 72-33-55 (с 8.00 до 21.00, в выходные - с 9.00 до 19.00).

ВНИМАНИЕ! В последнее время участились случаи подделок очковых тренажеров, которые могут нанести непоправимый вред вашему здоровью. Опасайтесь дешевых подделок! Настоящие очки «Супер-Вижн», поставляемые компанией «Ваш Доктор», должны иметь:

- оправу из желтого (оранжевого) пластика;

- оправу из желтого (светлого) металла;
 - надпись «Супер-Вижн» на правой дужке;
 - цветную 16-страничную инструкцию с иллюстрациями и штрих-кодом;
 - таблицу для проверки зрения;
 - копию сертификата соответствия № РОСС RU.АЮ40.С13973
 - копию гигиенического заключения Минздрава РФ
- №77.МО.01.944.П.000688.08.03

- Москва, Чистопрудный б-р, д. 10, стр. 1
магазин «Ваш Доктор». Тел. 510-10-10, звонить с 8.00 до 21.00, в выходные - с 9.00 до 19.00. Курьерская доставка - 100 руб.
- Дубна, Моск. обл., пр-т Боголюбова, д. 15,
«Мини-маркет бытов. услуг». Тел. (09621) 2-60-34
- С-Петербург: т. (095) 510-10-10
- Нижний Новгород, ул. Гордеевская, д. 2-А,
«Гордеевский универмаг», 1-й этаж
- Вологда, ул. Зосимовская, д. 70

ка» в глазах, повышают работоспособность, снижают до минимума опасность возникновения глазных заболеваний. Поэтому-то их рекомендуют и здоровым людям, а особенно детям и, конечно, работникам умственного труда.

Да, очки-тренажеры хотя и доступны по цене, но все же недешевы. Однако если с калькулятором подсчитать, во сколько обойдутся препараты для лечения преследующих вас глазных болезней, то выигрыш от приобретения «Супер-Вижн» очевиден. Затраты будут во много раз меньше, ведь срок службы очков «Супер-Вижн» ничем не ограничен. Кстати, это сразу же почувствовали пенсионеры и люди малообеспеченные, у которых каждый рубль на учете - все больше положительных людей проникаются доверием к новинке.

Вот и я приобрела «Супер-Вижн» для своей пожилой мамы. И теперь с радостью наблюдаю, как она, неделя за неделей, опускается взглядом по таблице все ниже и ниже, пока не увидит, к собственной радости, десатую строчку в ней.

Виктория ШИРОВА

Приглашаем к сотрудничеству регионы.
Рекламная поддержка в прессе, на радио и ТВ.

Приходите, Мэри Поппинс, нашу детку покачать

Сегодня няня - профессиональный человек

Обязательно имеющий профильное образование, это либо медик, либо педагог, либо психолог. Чаще всего она уже имеет опыт работы с детьми - или в семьях, или в детских дошкольных учреждениях, или в психологических, развивающих центрах.

Лет 10 назад чаще всего нянями становились с целью подработать, свести концы с концами. А в течение последних 2-3 лет появляются женщины, которые выбирают себе именно профессию.

Если говорить о возрасте няни, то существует, как известно, два типажа. Это типаж Мэри Поппинс, няня, которой в среднем 35 лет. И есть няня типа «Арины Родионовны», которой далеко за 50. Та возрастная категория, с которой хо-

чет работать большинство семей, - это няня от 30 до 45 лет. Есть те, кому нужны только пожилые няни, но таких семей мало. И наоборот, раньше заявки на приглашение совсем молоденьких нянь и гувернанток лет 20-25 были единичными. Сейчас их стало гораздо больше. То есть детям все-таки интереснее общаться с молодыми, живыми, современными нянями.

ЧТО ВХОДИТ В ОБЯЗАННОСТИ НЯНИ

Это весь круг дел, связанных с уходом за ребенком: приготовление пищи и кормление, соблюдение полного режима дня - с прогулками, сном, переодеваниями, это

стирка и глажение детских вещей, наведение порядка в комнате и минимальный круг развивающих занятий.

НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ЭКСЦЕССЫ

Чаще всего бывают психологические конфликты. Родным людям бывает нелегко ужиться друг с другом, а что уж говорить про чужих людей! Типичная ситуация: когда няня работает долго, и ребенок настолько привыкает к ней, что воспринимает ее как родную маму. И здесь возникает ревность со стороны родителей. Есть семьи, в которых говорят открыто: у детей есть только одна мама, а няни могут меняться часто. И как только

мама видит, что дети привыкают к няне, она ее заменяет.

А няни должны помнить - они - не бабушки, не родственники. Их задача - растить ребенка не для себя, и потому дистанция в отношениях обязательна. Ты можешь по-доброму относиться, быть ласковым на словах, но зачем обцеловывать чужого младенца?

УЧЕБА

Будущие няни учатся две недели на курсах, а заодно проходят медицинский контроль. Некоторые лекции построены в виде игровых тренин-

ДОМРАБОТНИЦЫ У ЗВЕЗД

Не у всех звезд отношения с прислужкой такие нежные, как у Аллы Пугачёвой с домработницей Люсей. Впрочем, чаще в этом виноват отнюдь не капризный характер знаменитостей.

У Андрюши Губина прислуга долго не задерживается - меняется, как настроение певца. Както Андрей взял на работу молодого человека, но вскоре заметил, что стала пропадать мужская парфюмерия. И тогда певец решил брать на работу только женщин и только по рекомендательным письмам.

От прислуги пострадали и супруги Варум-Агутины. Не так давно они прогнали некую Людмилу, которая со своими обязанностями справлялась, но воровала их фотографии, в том числе интимные. По словам Леонида, с Людмилой они познакомились совершенно случайно: женщина работала уборщицей в одном из ночных клубов, разговорились, и она предложила свои услуги. А через год выяснилось, что из дома пропали многие вещи. Фотографии - самое ценное.



Кроме того, она умыкнула множество предметов домашней утвари, дорожную бутылку вина почти 70-летней выдержки, некоторые концертные костюмы, и даже... кое-что из нижнего белья Анжелики. Сейчас, чтобы устроиться на работу к звездному семейству, придется пройти тест на доверие. Не исключено также, что днем, когда кумиров не будет, за каждым шагом домработницы будет следить скрытая видеокamera, кстати, благодаря которой и удалось вывести на чистую воду предыдущую домохозяйку. Платят за работу Агутины и Варум совсем немного - около 200 долларов, но при этом обещают принять домработницу в свой семейный круг, приглашать на все праздники и дарить подарки.

Лет 10 назад чаще всего нянями становились с целью подработать, свести концы с концами. А в течение последних 2-3 лет появляются женщины, которые выбирают себе именно профессию.



УЧЕБА

Будущие няни учатся две недели на курсах, а заодно проходят медицинский контроль. Некоторые лекции построены в виде игровых тренингов, на которых мы смотрим, насколько данный человек стрессоустойчив, находчив, легко ли впадает в истерику и т. п. Ведь в жизни сплошь и рядом возникают ситуации, когда требуется быстро принять решение. Дверь захлопнулась, в квартире остался маленький ребенок. Что няня будет делать? Биться в истерику? Или звонить в службу спасения? Кроме того, лекции на курсах обязательно читают все наши сотрудники, и каждый из них высказывает потом свое мнение по подбору кадров. Но и это еще не все. Няни, прошедшие двухнедельные курсы, сдают экзамен, а потом уже приходят на заключительное интервью.

Значит, терпение и выносливость - качества самые необходимые в этой профессии.

Это еще и колоссальная эмоциональная нагрузка. Кому нужна такая няня, которая будет сидеть и читать книжку, одним глазом наблюдая за младенцем, играющим в манеже?

nanya.ru



и Варум совсем не...
ло 200 долларов, но при этом
обещают принять домработни-
цу в свой семейный круг, при-
глашать на все праздники и да-
рить подарки.

ЗНАЙТЕ СВОЮ СУДЬБУ

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕГЛОЗ

Для всех знаков зодиака на май

Что нам ждать в мае

от бизнеса, здоровья и любви?

ЛУЧШИЕ ЧАСЫ

Полезные подсказки

Луны-целительницы

КАК ПРИМАННТЬ УДАЧУ

Хочешь подружиться с удачей?

Используй числа и влияние планет

ПОСОВЕТ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

СЛУЧАЕТСЯ В ДИРЕНЕ

Безудержно влюбиться!

Посоветуйся со звездами - когда!

ПРОЧИТАЙТЕ ТЕМУ КСЕ

Почему американские президенты

умирают по расписанию?

Индийское проклятие в свете звезд

АСТРОЛОГИЯ

(ПОЛЬЗОН)

ЕЩЕ КУЛИНАРИЯ

ДЕРЕВЕНСКАЯ ПИТА

Разрезать питу по шву, намазать красным соусом, выложить кусочками твердого сыра (который с крупными дырками), сверху слоями: бекон, сосиски, помидоры, огурцы, петрушка.

ПИТА «ОСЕННИЙ МАРАФОН»

На половинку кладем много помидоров, красный лук, грибы. Добавляем сладкий перец, сыр и сверху сыплем укропчик. Можно добавить соленых огурцов.

ПИТА «УДИВИТЕЛЬНАЯ»

Слоями красный соус, сыр, ананасы, ветчину, зелень.

ПИТА «МАМА-МНА»

Шпинат (или щавель и шпинат), лук, сыр, рыба маринованная, креветки (каль-

мары, или что-то морское). Сверху сухую приправу чили.

ПИТА «ФАНТАЗИЙНАЯ»

4 питу, 2 авокадо, 300 г копченого окорока, 3 ст. л. клюквы, 1 ст. л. сахара, 200 г сыра, зелень укропа и петрушки.

Авокадо размять и намазать на питу, сверху уложить копченое мясо. Из клюквы выдавить сок, смешать его с сахаром, покрыть мясо. Сверху посыпать измельченной зеленью и положить по ломтику сыра.

ПИТА «ЧИЧЕРОНЕ»

2 небольшие питу, 200 г мяса жареной индейки, 3 ст. л. оливкового масла, 1 красная луковица, по 2 ст. л. нарезанной зелени кинзы и петрушки, 1 ч. л. семян кунжута (сезама), 1 долька чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 100 г 30%-ных сливок, молотый перец и соль по вкусу.

Все составляющие, кроме мяса и кунжута, смешать и варить на очень слабом огне 20-30 минут, непрерывно помешивая. Добавить мелко нарезанное мясо, остудить. Выложить на питу, сверху посыпать кунжутом.

ПИТА «МОРСКОЙ ПОЦЕЛУЙ»

4 небольшие питу, 200 г консервированного тунца, 2 банки (по 125 г) консервированных мидий или устриц, 5 ст. л. сливок, 1 ст. л. измельченного майорана, 1 долька чеснока, 1 лимон, молотый перец и соль по вкусу.

Мясо тунца (без сока) смешать со сливками, измельченным чесноком, зеленью, посолить и поперчить, тщательно перемешать в однородную массу. Намазать питу, разровнять ножом и чайной ложкой сделать углубления на расстоянии 2 см друг от друга. В каждое положить мидию или устрицу, сверху выложить по ломтику лимона.

ПИТА «ОКЛАХОМА»

4 питу, 2 ч. л. растительного масла, 2 луковицы, 2 помидора, 130 г консервированной кукурузы, 400 г консервированной фасоли в томатном соусе, 100 г натертого сыра чеддер.

Мелко нарезанный лук и ломтики помидоров обжарить в растительном масле, добавить фасоль и кукурузу, все хорошо перемешать. Остудить. Намазать питу, сверху посыпать тертым сыром.

ПИТА «ЭКЗОТИКА»

2 небольшие питу, 100 г ветчины, 3 ст. л. нарезанных кусочками (свежих или консервированных) ананасов, 2 ст. л. острого кетчупа, 150 г мягкого сыра типа сулугуни.

Питу намазать кетчупом, сверху уложить вперемежку ломтики ветчины, нарезанный ломтиками сыр и кусочки ананасов.

практичный гардероб

Спортивный стиль

Двигайся в этом направлении!

Сегодня в моде все спортивное: машины, обувь, одежда. Даже бабушки с радостью сменили старушечью обувь «прощай, молодость» на удобные кроссовки. А всевозможные куртки на молниях, штаны с лампасами, майки и футболки не только удобны, но и стройнят, и молодят.

О спортивном стиле, способном скорректировать недостатки вашей фигуры, рассказывает обозреватель моды «Известий» Ирина СУМИНА.

НАМ ПРЕДЛАГАЮТ

...легкие куртки-ветровки из латексных материалов с блестящей поверхностью, кучей молний, цветных отстрочек и контрастных по цвету деталей на сетчатой подкладке, полосатые хлопковые рубашки. А также облегающие брюки с множеством карманов, плотные хлопчатобумажные джемперы и свитера с открытым воротом на молнии. Откровенная новинка - полупрозрачные пиджаки, комбинируемые с мешковатыми холщовыми брюками и футболками с заплатка-

ми и необработанными срезами, да еще надетыми одна на другую.

Покупайте тенниски и рубашки-поло из белого и синего трикотажа, всевозможные шорты из хлопка, а также трикотажные джемперы и свитера из белоснежной пряжи. На ветреную погоду нам предлагают жилеты, куртки-ветровки с капюшоном, бомберы с водоотталкивающей пропиткой.

А как вам шорты-бермуды из ярких набивных тканей с рисунком на гавайскую тему - пальмы и другая экзотическая растительность?

Любимая одежда из денима - рубашки на выпуск, курточки и джинсы легко обновилась за счет принтованных надписей и нашивок. А майки и рубашки без рукавов, футболки, ветровки и бермуды с множеством объемных карманов, трикотажные жилеты с застиранным, состаренным эффектом и трафаретными рисунками - просто fantasy на избранную тему!

ОБУВЬ СО СПОРТИВНОЙ «ВНЕШНОСТЬЮ»

Вы хотите знать, какой сегодня она должна быть? Прежде всего легкой, с эластичными подошвами из неопрена, толщина которой, разумеется, не должна превышать 2-3 см. Кроссовки преимущественно белые, красные или черные с цветными вставками, отделанные яркой тесьмой и шнуровкой, фирменными логотипами.

izvestia.ru

ЧЕМ ПОЧИСТИТЬ ХОРОШУЮ ОБУВЬ

Слышала, что в химчистках начали принимать обувь. Правда?

Татьяна ФЕДОРОВА, Кострома.

Химчистка для кожи - тяжелое испытание. В прежние времена кожу официально туда не принимали. А недавно и до нас добрались новые зарубежные технологии, но это дорогое «удовольствие». Его могут позволить себе немногие. Гораздо дешевле самостоятельно привести изделие в порядок. Вымыть, высушить и тщательно почистить. Правда, возникает проблема чистящего средства. Чем определяется выбор того или иного? Учтите: не только способом выделки кожи, но и особенностями защитно-декоративного покрытия (краски или лака).

ВЫЯСНЕНИЕ «ЛИЧНОСТИ»

Условно все виды покрытия делят на четыре вида: казеиновое, акриловое, нитроцеллюлозное и лаковое. Перед чисткой кожного изделия не помешает выяснить его «личность» - какое именно покрытие оно имеет.

Казеиновое покрытие. По своей структуре сходно с кожей. Казеин легко противостоит неблагоприятному воздействию растворителей и резких перепадов температуры. Однако отличается низкой

сопротивляемостью перед воздействием влаги. Поэтому изделия с казеиновым покрытием хорошо очищаются растворителями, но совершенно не переносят водных процедур. Запомните: «бани» для них недопустимы!

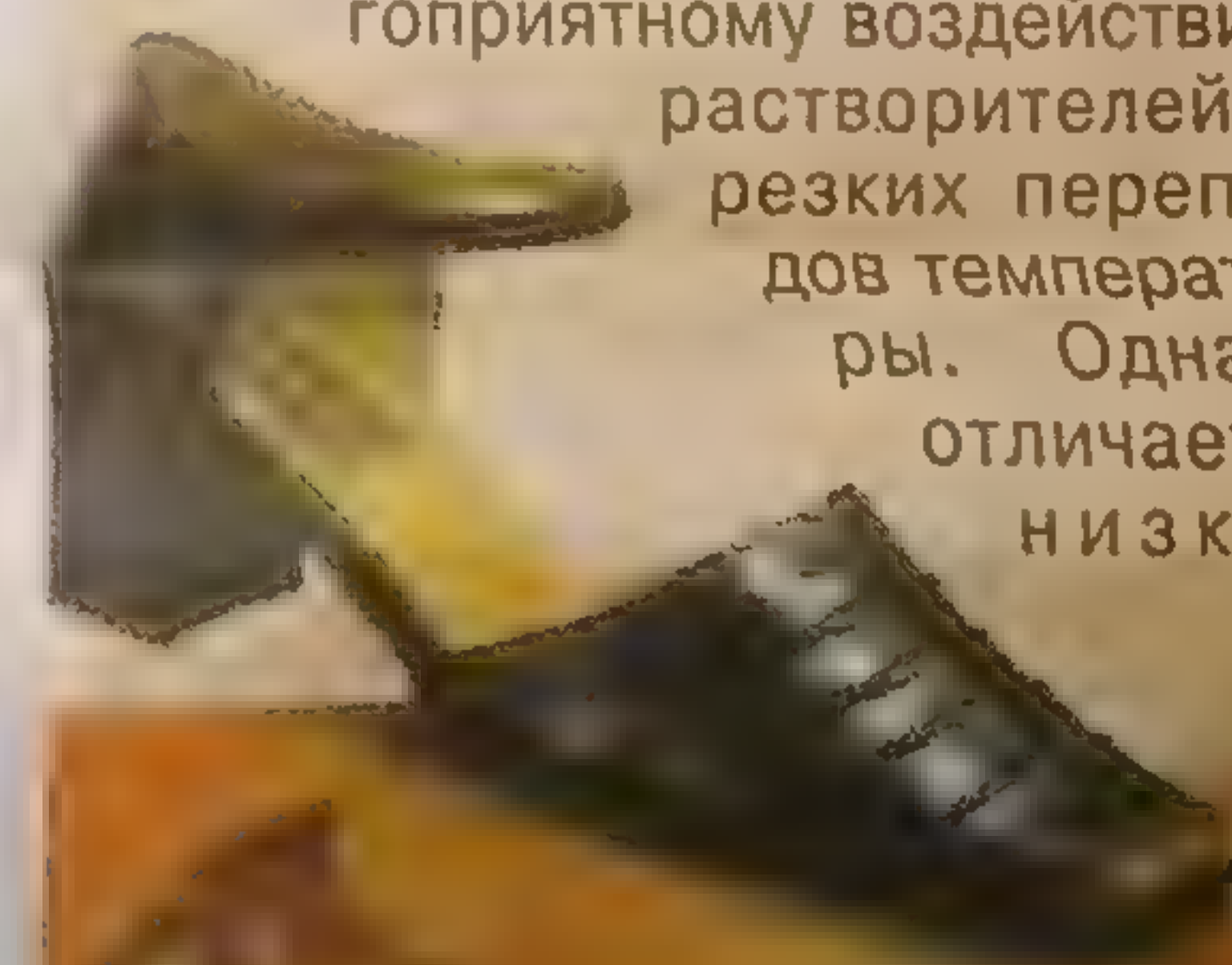
Акриловое покрытие. Безусловно, улучшает некоторые характеристики кожи и придает ей роскошный внешний вид. Оно водостойко, эластично, долговечно и хорошо сцепляется с кожей. В отличие от предыдущего любит «бани». Так что изделия с акриловым покрытием хорошо чистить водой и водными растворами. А вот органические растворители способны повредить акриловую поверхность.

Нитроцеллюлозное покрытие. В целом снижает качества кожи. Его, как и акриловое покрытие, чистят водными растворами и берегут от воздействия растворителей.

Лаковое покрытие. Выполняется на основе масляного лака, полиуретана или из нитроцеллюлозного покрытия. Здесь надо учесть вот какую тонкость.

Каждый лак имеет свои особенности. К примеру, масляный очень хрупок и легко растрескивается. Полиуретановый более практичен. Нитроцеллюлозный дает настолько тонкую пленку, что сквозь нее явно проступает теснота кожи. Именно поэтому его обычно наносят на поверхность лишенную каких бы то ни было видимых дефектов.

Лакированные обувные «вещицы» очень капризны. Их надо холить и лелеять. Регулярно очищайте «симпатичных любимцев» от пыли и грязи фланелью, смоченной в кипяченом масле. В



деталей на сетчатой подкладке, полосатые хлопковые рубашки. А также облегающие брюки с множеством карманов, плотные хлопчатобумажные джемперы и свитера с открытым воротом на молнии. Откровенная новинка - полупрозрачные пиджаки, комбинируемые с мешковатыми холщовыми брюками и футболками с заплатка-

она должна быть? Прежде всего легкой, с эластичными подошвами из неопрена, толщина которой, разумеется, не должна превышать 2-3 см. Кроссовки преимущественно белые, красные или черные с цветными вставками, отделанные яркой тесьмой и шнуровкой, фирменными логотипами.

izvestia.ru

ИДУ ПОКУПАТЬ ОЧКИ...

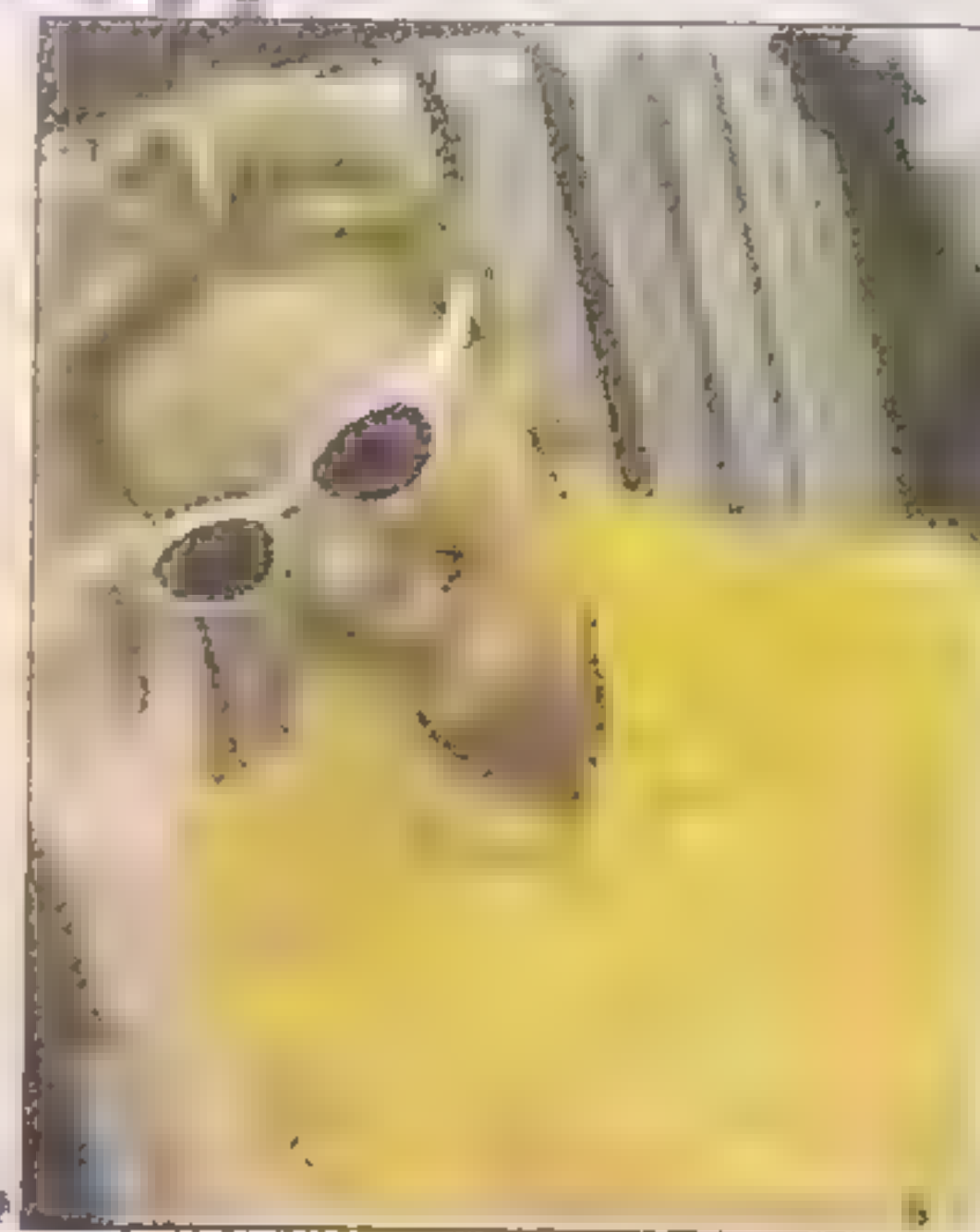
Если не тратить больших денег, то на что мне стоит обратить внимание при покупке очков? Цвет, форма, еще что-то...

Юля ДРОЗДОВА.

Цвета свежие: фуксии, карамели, белый. Обычно те цвета, которые объявляются в сезоне модными, повторяются в очковой оправе.

Форма тяготеет к 50-м годам. Это прямоугольная форма, очки, которые мы видели на героях фильмов Антониони, Феллини. Еще можете присмотреть подходящие вашему лицу очки формы бабочки, не бойтесь поискать среди мужских или стекла без оправы. Новинка сезона - стекла поверх оправы.

Кстати, в Москве изъята крупная партия поддельных солнцезащитных очков, которые выдавались за продукцию известных зарубежных фирм под марками «Лансель», «Шанель», «Дюпон», «Картье» и других.



Каблук - последние новости

Главная деталь женской обуви, над которой в последнее время очень любят экспериментировать дизайнеры. А на чем же остановиться нам?

Каблук у сапог деловой женщины должен быть нейтральной высоты - 4,5-5 см. Если вы полноваты и невысокого роста, избегайте массивных квадратных каблуков. Удлинить ноги поможет более высокий и узкий «дружок». Если ваш рост приближается к критической отметке, можете воспользоваться сапогами на плоской подошве.

Не так давно появился каблук, переходящий в пятку. Он актуален и сейчас.

Остроносые лодочки в духе пятидесятых - на тонких изящных каблучках любой высоты - классика, которая и сегодня считается особым «писком».

растворителей и резких перепадов температуры. Однако отличается низкой

дающей настольно тонкую пленку, что сквозь нее явно проступает цвет кожи. Именно поэтому его обычно наносят на поверхность, лишенную каких бы то ни было видимых дефектов. Лакированные обувные «вещицы» очень капризны. Их надо холить и лелеять. Регулярно очищайте «симпатичных любимцев» от пыли и грязи фланелью, смоченной в кипяченом молоке. Вместо молока можно использовать яичный желток, глицерин или вазелин. Потемневшие места на лаковой поверхности «любят»... разрезанную пополам луковицу. Она возвращает им первоначальный цвет.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ.

Не зарывайтесь на службе в «каблучном раже» - старайтесь быть ниже своего начальника-мужчины. Слишком высокий каблук (соответственно и рост) подчиненной может развить в нем комплекс Наполеона. А «бонапартизм» шефа не прибавит вам положительных эмоций.

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ

600 г творога; 4 ст. ложки пшеничной муки; 1 яйцо; 4 чайные ложки сливочного масла; соль.

Замесить тесто из творога, яиц, сахара, соли, масла и муки. Раскатать толщиной 1 см, нарезать полосками шириной 2-3 см, нарезать косыми кусочками. Сложить вареники в подходящую посуду, залить стаканом кипятка и варить 3-4 минуты при 100%. Подавать с маслом или сметаной.

КОКТЕЙЛЬ ГОРЯЧИЙ ПИКАНТНЫЙ

700 мл молока; 120 г взбитых сливок; 180 мл яблочного сока; 2 белка; 60 г сахара; 0,5 чайной ложки соли; 0,5 чайной ложки корицы; мускатный орех.

Положить желтки в 2-литровую кастрюлю и взбить вилкой. Добавить сахар, соль, корицу, мускатный орех и яблочный сок и хорошо перемешать. Влить молоко и варить 6-8 минут при 100%. Одновременно взбить белки в стеклянной чашке. Вынуть молочную смесь из печи и быстро вылить к белкам, сразу же перемешав. Разлить по чашкам и положить сверху взбитые сливки.

МАРМЕЛАД СЛАДКИЙ

600 г сахара; 600 мл воды; 1 грейпфрут; 2 лимона; 1 сладкий апельсин.

Фрукты вымыть, разрезать пополам, выжать сок и удалить зернышки. С кожуры снять белые волокна и разрезать ее на тонкие полоски. Положить кожуру и влить сок и воду в большую жаропрочную миску. Зернышки и белые волокна

завернуть в тряпочку и положить в миску. Накрыть миску пленкой. Варить 16-18 минут при 100%, пока кожа не станет мягкой. Вынуть тряпочку с ее содержимым. Измерить объем сока и положить 0,5 кг сахара на каждые 600 мл сока. Сахар хорошо размешать и продолжать варить 25 минут при 100% до необходимой степени уваривания. Проверить на уваривание через 20 минут. Вынуть из печи и остудить.

МАРМЕЛАД ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

300 г сахара; 2 апельсина и цедра половины апельсина.

Апельсины хорошо измельчить, смешать с сахаром и тертой цедрой, выложить в кастрюлю, накрыть крышкой и варить 5-6 минут при 100%.

ПИРОГ «СЛАДОЧКА»

Тесто: мука - 1 кг, вода - 2 стакана, дрожжи - 30 г, сахар - 2 ст. ложки, масло - 2 ст. ложки, соль - 1 ч. ложка. Начинка: 300 г повидла, либо джема, либо варенья, либо яблок.

Сладкий пирог делают с начинкой из повидла, джема, варенья или яблок. Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Готовое тесто раскатать, поместить на приготовленные противень или круглую сковороду, обрезать лишнее тесто, положить начинку и загнуть края на 1,5-2 см. Затем поставить пирог в теплое место, чтобы он поднялся. Когда пирог поднимется, смазать вареньем, взбитым яйцом и выпекать в СВЧ-печи 30 минут. Мощность СВЧ-печи - 180 Вт.

vestia.baby

«Мохнатый арсенал» КОСМЕТИЧКИ

Удачный макияж зависит не только от косметических средств, но и от инструментов, которыми наносится косметика.

«Мохнатые» аксессуары - обязательные атрибуты профессионального макияжа. Каждая женщина должна уметь пользоваться губками, кисточками, пуховками, щеточками и щипцами. Для создания эффектного макияжа вам понадобятся:

Губки для тона. Они бывают разных размеров и формы: квадратные, овальные и треугольные (треугольная губка позволяет добраться до «трудных мест» на коже, особенно возле носа и у глаз). Губка распределяет тон равномерно и гладко, выравнивая цвет лица и корректируя его недостатки.

После каждого применения губку необходимо «выстирать» с мылом и высушить, потому что на ней быстро скапливаются бактерии, которые могут вызвать раздражение кожи. Поэтому в запасе надо иметь хотя бы три губки (пока одна сохнет, две «на подхвате»).

Кисти для пудры - крупные и округлые по форме. Мягкие пушистые кисточки из натурального волоса позволяют легко распределять рассыпчатую и компактную пудру, делают макияж натуральным и свежим.

Окуните кисть в пудреницу и обильно наберите пудру. Легкими движениями нанесите пудру на лицо. Чтобы кожа выглядела глад-

Макияж будет выглядеть более естественным, если смахнуть излишек румян предварительно очищенной кисточкой.

Пуховки бывают пышными - из гагачьего пуха (ими наносится рассыпчатая пудра) и бархатистые велюровые (для компактной пудры). Пуховка равномерно распределяет пудру и смахивает ее излишки.

реходы, слегка растушевывая разные оттенки.

Кисточки и расчески для бровей и ресниц. Кисточкой причесывают и выравнивают брови и, при необходимости, тенями придают им оттенок. Расческа для ресниц удаляет излишки туши, чтобы ресницы не слипались и загибались вверх.



СЕКРЕТЫ СОБЛАЗНИТЕЛЬНОГО ДЕКОЛЬТЕ

МОРОЗНАЯ АТАКА

Чтобы сохранить красоту своих прелестей, наши бабушки ведали одной женской хитростью, которой вполне можем воспользоваться и мы. Сверни бюстгальтер и в целлофановом пакете положи его в морозилку на 15-20 минут. Надев холодное белье, походи в нём по дому в течение двух минут, после чего бюстгальтер сними. Такую морозную «атаку» неплохо устраивать три раза в неделю. Если у тебя простудные заболевания, процедуру лучше отложить.

МЕНЮ ДЛЯ БЮСТА

Знаете ли вы, что упругость жен-

ского бюста зависит от продуктов?

Каждый вечер ешь 30 г курицы или рыбы, запивая соком, выжатым из одного лимона. Женщины, воспользовавшиеся этим способом, остались довольны результатами. В этом нет ничего удивительного, ведь белок и витамин С как раз способствуют увеличению количества коллагена, который так важен для грудной соединительной ткани.

Помимо этого, необходимо как можно больше пить: минеральную воду, свежие соки, чай из трав. Ведь если организм недополучает жидкости, он начинает извлекать ее прежде всего из соединительных тканей.

руглые по форме. Мягкие пушистые кисточки из натурального волоса позволяют легко распределять рассыпчатую и компактную пудру, делают макияж натуральным и свежим.

Окуните кисть в пудреницу и обильно наберите пудру. Легкими движениями нанесите пудру на лицо. Чтобы кожа выглядела гладкой и шелковистой, «мазки» кисти должны идти сверху вниз, так как в этом направлении растет тонкий пушок на лице. Особенно удобно наносить пудру кисточкой под глазами - достигается эффект нежного ровного тонирования.

Кисточки для румян должны быть более плотными и упругими, ими проводят четкий контур. Наносят румяна восходящими движениями от середины скулы к виску.

Макияж будет выглядеть более естественным, если смахнуть излишек румян предварительно очищенной кисточкой.

Пуховки бывают пышными - из гагачьего пуха (ими наносится рассыпчатая пудра) и бархатистые велюровые (для компактной пудры). Пуховка равномерно распределяет пудру и смахивает ее излишки. Время от времени пуховку необходимо дезинфицировать (на жарком солнце) или менять.

Кисточки для нанесения теней должны быть тонкими. В нежной области вокруг глаз лучше использовать кисти с мягкой (беличьей) щетиной. Чтобы тени не скалывались и не ложились сгустками, вначале на веки наносят тон и только потом - тени. Тонкими кисточками удобно сглаживать цветочные пе-

реходы, слегка растушевывая различные оттенки.

Кисточки и расчески для бровей и ресниц. Кисточкой причесывают и выравнивают брови и, при необходимости, тенями придают им оттенок. Расческа для ресниц удаляет излишки туши, чтобы ресницы не слипались и загибались вверх.

Щипцы для завивки ресниц открывают взгляд. Чтобы завиток получился крутым, наложите щипцы у корней ресниц, в середине и на концах. Мягкими движениями сжимайте щипцы и держите 15-20 секунд. Процедуру можно проделывать как перед нанесением туши, так и после. Только предварительно убедитесь, что тушь хорошо высохла.

Кисточки для помады придут макияжу профессиональный вид. Сначала «обрисуйте» линию губ контурным карандашом. Плотной кисточкой возьмите небольшое количество помады и обведите контур губ, затем ровным слоем помады закрасьте всю их поверхность. С помощью кисточек вы легко сможете менять интенсивность цвета помады, точно наносить перламутр и блеск.

И наконец еще один - психологический - момент «мохнатого арсенала»: с кисточками и губками повседневная процедура макияжа превратится в красивый ритуал, а вы почувствуете себя по меньшей мере Клаудией Шиффер.

в течение двух минут, после чего бюстгальтер снимите. Такую морозную «атаку» неплохо устраивать три раза в неделю. Если у тебя простудные заболевания, процедуру лучше отложить.

МЕНЮ ДЛЯ БЮСТА

Знаете ли вы, что упругость жен-

коллагена, который так важен для грудной соединительной ткани.

Помимо этого, необходимо как можно больше пить: минеральную воду, свежие соки, чай из трав. Ведь если организм недополучает жидкости, он начинает извлекать ее прежде всего из соединительных тканей.

Читайте в новой газете "Твоя лучшая подруга"!



Рис и соленые огурцы
Так худеют японские гейши
Просто и эффективно
Новинка сезона:
плащ-рубашка
Высокая мода называет это шазюбль а-ля тюрк
Красимся под "зверя"
Главное в макияже угадать на кого ты похожа
лучшая подруга

Стать красивой? С лучшей подругой это легко!

Кашку на мордашку

Отеки на веках? Минут на 20 положите на веки марлечку с завернутым в нее свежестертым картофелем.

• Морщины? Сварите 1 картофелину, смешайте с 1 ст.л. молока и желтком. Маску на лице подержите 20 мин. И смойте сначала горячей, затем холодной водой.

• Усталая кожа? В мелконатертый сырой клубень добавить несколько капель растительного масла, 1 ст.л. свежего молока и миндальных отрубей. Через 20 мин. маску с лица смыть, а кожу смазать кремом, которым вы обычно пользуетесь.

ТОЛИ-СЛАДКИЕ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ШАРИКИ

125 г сливочного масла или маргарина, 1/3 стакана молока, около 0,5 стакана сахара, полтора стакана порошкового молока, 2-4 чайные ложки какао, а также: измельченные орехи, цукаты из апельсиновой корочки, ваниль или ванильный сахар, сушеные фрукты и т.п., 1/8 ст. измельченных орехов (или кокосовой стружки, измельченного миндаля, разноцветных кристаллов сахара для обсыпки шариков).

На очень маленьком огне вскипятить молоко с маслом и сахаром. Снять с огня и, непрерывно помешивая, всыпать через сито порошковое молоко. Если образуются комочки, то все можно еще раз старательно перемешать при помощи миксера. Добавить какао, орехи, цукаты, сушеные фрукты. Еще раз

прогреть смесь, непрерывно помешивая, потому что смесь может легко подгореть.

Из загустевшей массы скатать шарики величиной с грецкий орех. Обвалять каждый шарик в измельченных орехах, кокосовой стружке, цветном сахаре. Охладить. Вместо шариков из массы можно приготовить батончики. Очень вкусны толи с рублеными финиками.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ АНИ

6 средней величины картофелин (по 2 на 1 человека), 2 столовые ложки муки, 1 яйцо, 2 луковицы, 100-200 г колбасы, копченой грудинки, жаркого, шкварок и т.п., соль, перец, растительное масло для жаренья.

Картофель вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Добавить муку, яйцо, соль, перец, измельченный лук и мелко нарезанные мясные изделия - какие есть дома. Мож-

но также добавить щепотку порошкообразной овощной приправы. Массу старательно перемешать. Растительное масло разогреть на сковороде и поджарить оладьи, накладывая тесто столовой ложкой. Поджаренные оладьи переложить в кастрюлю стопкой, залить небольшим количеством воды или бульона: 1-2 столовые ложки. Бульон можно приготовить также и из бульонного кубика. Тушить оладьи около 20 минут на маленьком огне. Горячие оладьи подать на стол. Они вкусны с различными соусами или с тушеными овощами, салатами из сырых овощей и т.п.

ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

200 г муки, 100 г маргарина, 50 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 столовая ложка сметаны, сахарная пудра для посыпки печенья, 1 яйцо для смазки печенья, жир для смазывания противня.

Из муки, маргарина, сахара, ванильного сахара и сметаны быстро замесить тесто. Скатать шар, завернуть в полотняную салфетку, положить в холодильник. Через час вынуть тесто, четвертую его часть раскатать в тонкий пласт, а остальное тесто положить опять в холодильник. Столешницу посыпать тонким слоем муки, чтобы к ней не прилипало тесто. При помощи формочки или стаканом вырезать печенье.

Положить его на смазанный жиром противень и печь в течение 15 минут в горячей духовке (200-220°C). Перед выпечкой можно посыпать печенье сверху крупным сахарным песком или смазать сырым яйцом или только желтком. Можно также вместо этого посыпать печенье сахарной пудрой, смешанной с ванильным сахаром уже после выпечки.

Из этого печенья можно приготовить также «маркизы»: склеить попарно кружочки джемом, после этого посыпать сверху сахарной пудрой с ванильным сахаром.

ручная работа

Счастье и богатство -
это в китайской
традиции, а в Европе
драконы
олицетворяют
мудрость и силу.

Хочешь
такого же?
Тогда самое время
познакомиться
поближе с
каркасной
вышивкой.

Дракон пленительного счастья

Картинки в крестиках, глади и прочих швах нуждаются в оформлении, иначе будут выглядеть просто тряпкой. В каркасной вышивке вся ткань спрятана внутри, а проволока лучше всяких рамок придаёт самостоятельность маленькому произведению искусства. К тому же каркасными вещичками можно не только любоваться, но и доверить им нетрудную работу. Дракончик, к примеру, своими цепкими коготками поддержит ключи, платочки или симпатичный колокольчик.

Итак, ты уже запаслась всем необходимым? Тебе понадобятся бязи сантиметр сорок-тридцать, пара мотков мулине (красный и чёрный), сантиметра медной проволоки средней толщины (полмиллиметра, миллиметр). Не знаешь, где берут медную проволоку? В хозяйственном магазине покупаешь за три рубля кабель, очищаешь резиновую изоляцию, и в твоих руках остаётся несколько метров отыгранной новой меди.

виражи «объёмных» стежков, но увлекаться не советую. Всё равно вышивка будет «играть» в основном за счёт своей гибкости.

Принцип вышивания прост - аккуратно и ровно наматываете ниточки согласно рисунку одну рядом с другой. Видели, как обмётаны петельки у пиджаков? Есть там изнанка? Вот и у тебя (то есть у дракончика) её не будет.

ПЯЛЬЦЫ В ПАЛЬЦЫ!

Способ вышивки обсудили, теперь за дело. Через копирку пере-

пустить сантиметровой кончик под слоем вышивки. Точно таким же способом прячут остаток нитки. Слишком длинный можно срезать, но держи ножницы поперёк нитей вышивки, а не вдоль. Иначе можно повредить вышивку.

Партия чёрных короткая и эффектная: несколькими стежками по контуру кладем двойные нитки, закрашиваем ушки, глаза. Можно вынимать вышивку из пялец: дракон в состоянии полуготовности.

В теле такая приятная гиб-

кой под цвет вышивки. Можно сделать и контрастную обмётку, например, чёрную - кому как нравится. Стежки обмётки обязательно должны идти в одном направлении со стежками вышивки, и немного входить в неё, как бы вливаться. В результате из обмётки и глади получится цельный рисунок вышивки на каркасе.

Лапки и соединения делаются из кручёной проволоки. Если проволока короткая, соедини-

бы они пришлись на лапки, язык, хвост. То есть на открытые участки, а не внутри обмётки - опять-таки из-за жёсткости.

Не отрезай ткань сразу по всему силуэту. Края махрятся, и обмётывать их труднее. Нитки заделывают тоже без узелков, как вышивку.

Последний стежок обмётки, скручиваешь проволоку, отрезаешь лишние кончики - теперь дракон вполне интересная вещь, которая может гулять сама по себе. Пока этого не случилось, приговори её к стенке. Ты столько старался, пусть теперь он тебя порази-

сантиметров сорок-тридцать, пара мотков мулине (красный и чёрный), полметра медной проволоки средней толщины (полмиллиметра, миллиметр). Не знаешь, где берут медную проволоку? В хозяйственном магазине покупаешь за три рубля кабель, счищаешь резиновую изоляцию, и в твоих руках остаётся несколько метров отличной новой меди.

ДВА «ЛИЦА» БЕЗ ИЗНАНКИ

Посадить на проволоочный каркас можно уйму зверей и птичек-бабочек. Только не очень больших. Во-первых, кролика в натуральную величину проволока не выдержит. Во-вторых, вышить это будет проблематично.

Такова цена самостоятельности: вышивка должна быть одинаковой с двух сторон. На маленькой площади это сделать нетрудно. Достигается это короткими стежками (не больше полутора сантиметров - испытано на практике) строго вдоль нитей ткани. На совсем узеньких участках можно позволить себе и

куртатенько и ровно наматываете ниточки согласно рисунку одну рядом с другой. Видели, как обмётаны петельки у пиджаков? Есть там изнанка? Вот и у тебя (то есть у дракончика) её не будет.

ПЯЛЬЦЫ В ПАЛЬЦЫ!

Способ вышивки обсудили, теперь за дело. Через копирку переводим на ткань дракона, вставляем в пяльцы и вышиваем. Для пушнего удобства нитки берём двойные - они быстрее и качественнее «закрашивают» ткань. Увлёкаться не надо! Возьмёшь нитки втрое или вчетверо - твоего дракона начнёт распиравать в разные стороны, стежки будут неровные.

Начинают красные. Потому что их больше. А ещё потому, что чёрными контурами потом можно исправить огрехи, а наоборот не получится.

Запомни, что узелков на теле дракона быть не должно. Нитки и так прекрасно держатся, если про-

по держи ножницы поперёк нитей вышивки, а не вдоль. Иначе можно повредить вышивку.

Партия чёрных короткая и эффективная: несколькими стежками по контуру кладём двойные нитки, закрашиваем ушки, глаза. Можно вынимать вышивку из пялец: дракон в состоянии полуготовности.

В теле такая приятная гибкость образовалась...

Ответственный момент: сажаем дракончика на проволоку. До этого мгновения он был просто маленькой вышивкой.

Выбираем край, откуда пойдёт каркас. С середины начинать нельзя: пропадёт жёсткость, и дракон начнёт изгибаться в самых неожиданных местах. Значит, начало - или хвост, или язык, или лапа.

Осторожно отрезаем ткань по краю вышивки на расстоянии миллиметра от стежков, прикладываем проволоку на белый край и обмётываем нит-

мётки обязательно должны идти в одном направлении со стежками вышивки, и немножко входить в неё, как бы вливаться. В результате из обмётки и глади получается цельный рисунок вышивки на каркасе.

Лапки и соединения делаются из кручёной проволоки. Если проволока короткая, соединения нужно подгадать так, что-

Не отрезай ткань сразу по всему силуэту. Края махрятся, и обмётывать их труднее. Нитки заделывают тоже без узелков, как вышивку.

Последний стежок обмётки, скручиваешь проволоку, отрезаешь лишние кончики - теперь дракон вполне интересная вещь, которая может гулять сама по себе. Пока этого не случилось, пригвозди его к стенке. Ты столько старалась - пусть теперь он тебе послужит.

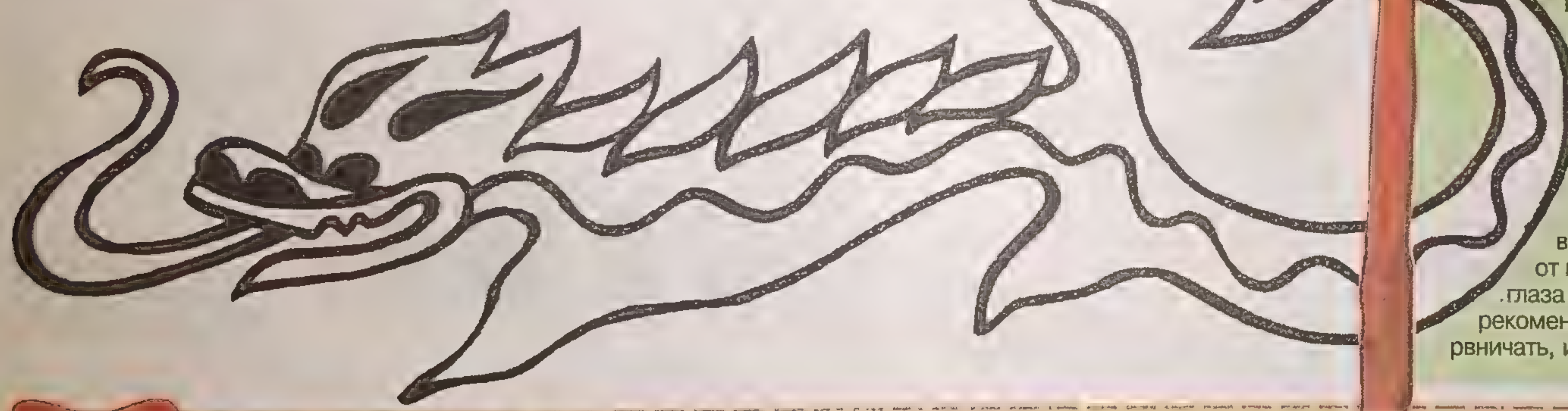
Фото Д.МАРКОВА.

РУКОДЕЛИЕ - ЛЕКАРСТВО ОТ СТРЕССА

Давно замечено, что рукоделие снимает стресс. Ритмичные движения иглой, подсчёт стежков по схеме отвлекают от проблем, а законченная работа - вообще большая радость. Для тебя, близких и друзей. Сколько раз ты с чувством глубокого удовлетворения сможешь похвастать своей вышивкой? Так что садись вышивать, спасайся от стресса!

Дотошные медики, открыв это нехитрое спасение нервной системы, бросились изучать «лекарство» дальше. Оказалось, что вышивание помогает при головной боли, шуме в ушах, растяжении связок, пищевых расстройствах, болезнях кровеносной и лимфатических систем. Кроме того, домашние, наблюдающие эту мирную картину, тоже снимают нервное напряжение, умственную усталость и повышают иммунитет!

А чтобы уберечь глаза и порадовать терапией семью, вышивайте у телевизора. Доказано: если ты отвлекаешься от вышивки хотя бы раз в пять минут на сериал (или ток-шоу), глаза не устают. Серьёзные фильмы смотреть с рукоделием не рекомендуется. Потеряешь за вышивкой нить сюжета, будешь нервничать, и всё лечение пойдёт насмарку.



КРЕМ ИЗ СМЕТАНЫ С БАНАНАМИ

Сметана густая - 400 г, сахарная пудра - 80 г, бананы - 320 г, желатин - 16 г, ванилин по вкусу.

Желатин замочите в холодной кипяченой воде, когда крупинки набухнут, слейте лишнюю воду и растопите его на водяной бане. Охладите. Сметану взбейте в пышную массу. Добавьте сахарную пудру, ванилин, растворенный желатин, бананы. Массу осторожно вымешайте, выложите в форму и поставьте на холод. Можно полить ягодным сиропом.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И ВИНОГРАДОМ

Цветная капуста - 1 кочанчик, виноград - 1 гроздь, яблоко - 1 шт., помидор - 1 шт., огурец - 1 шт., консервированный зеленый горошек - 4-5 ст. ложек,

сметана 3/4 стакана, зелень петрушки или укропа, листья зеленого салата.

Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде. Очищенные от кожи яблоко, огурец и помидор нарежьте ломтиками. Ингредиенты соедините, добавьте зеленый горошек, виноград и все перемешайте.

При подаче выложите на листья салата, полейте сметаной, оформите зеленью.

САМБУК ФРУКТОВЫЙ

Яблоки, или абрикосы, или сливы - 600 г, сахар - 150 г, яичный белок - 6 шт., желатин - 12 г.

Для соуса: ягоды - 60 г, сахар - 60 г, сухое белое вино - 30 г, вода - 120 г.

Желатин замочите в холодной кипяченой воде. Набухший желатин растопите на водяной бане, охладите.

Фрукты помойте, нарежьте и припу-

стите в небольшом количестве воды. Протрите через сито, соедините с сахаром, белком и взбивайте на холоде до увеличения в объеме в 2-3 раза. Влейте желатин и взбивайте еще несколько секунд. Разлейте в формы и поставьте на холод.

Для соуса: ягоды протрите через сито, полученное пюре разведите водой и, добавив сахар, доведите до кипения. Затем охладите и влейте вино. При подаче полейте самбук ягодным соусом.

БУТЕРБРОДЫ С БРЫНЗОЙ И ЛУКОМ

Черный хлеб - 4 ломтика, брынза - 3 ст. ложки, вареная морковь - 2 шт., вареные яйца - 2 шт., репчатый лук - 1 головка, растительное масло - 2 ст. ложки, зелень укропа, молотый черный перец.

Брынзу разотрите. Добавьте пюре из моркови, желтки, зелень укропа, перец, лук, пассерованный в масле.

Все тщательно перемешайте. Полученную массу намажьте на хлеб, сверху посыпьте рублеными белками. Оформите зеленью.

ШАРЛОТКА СО СМОРОДИНОЙ

Белый хлеб - 200 г, протертая смородина - 180 г, молоко - 200 г, яйца - 3 шт., сливочное масло - 20 г, сахарная пудра.

Хлеб нарежьте тонкими ломтиками, намажьте протертой смородиной и попарно соедините.

Ломтики уложите в смазанную маслом форму и залейте желатином, взбитым с молоком. На ломтики нанесите взбитый с сахарной пудрой в пену белки и запекайте в духовке.

Подавайте в горячем виде.



Кидалово на диване

Рейтинг «сверхэсклюзивных» надувательств

ЦИРКОНИЕВЫЙ БРАСЛЕТ

Одним из самых продвигаемых телевизору товаров по праву можно признать циркониевый браслет. То, что он помогает от всех болезней, заверял с телеэкрана Вахтанг Кикабидзе. Однако Чепецкий завод-изготовитель производит их не как медицинское средство, а как бижутерию.

обнаруживали, что зачастую она вовсе не работает. А когда работает, то чистит не слишком хорошо.

- Это рассчитано на доверчивых и не слишком богатых сограждан, - рассказывает юрист МОЗП Людмила Трифонова. - К примеру, приходит курьер и говорит: подождите, пока не включайте - пылесосу нужно отогреться после улицы. Сам же тем временем уходит...

«Суперсовременные и секретные

чтобы она смогла забеременеть. Увидев по телевизору рекламу таблеток для похудения, обещающую избавить от лишнего жира за пару дней, она купилась. Однако из-за приема «чудо-препарата» Анна расплнела еще больше. Как следствие, вердикт врачей: практически неизлечимое бесплодие.

- Все эти телемагазины изначально рассчитаны на обман, - говорит Трифонова. - Можно обратиться

ЗАЛОЖИЛА Б Я КОЛЕЧКО...

Возле дома открылся ломбард, и когда нет денег, мыслишка такая приходит - заложить (это так называется?) колечко. Вот хочу спросить, что обычно закладывают: ювелирку, антиквариат? И как это все оценивается?

Дарья Ю.

Чаще всего люди несут ювелирные изделия. Золото от 500 до 900-й пробы. Если вашу вещь оценивают как лом-корпус от часов, поломанная сережка, непарная запонка, то предлагать начинают обычно с 120 рублей за грамм. И это хорошо, чаще цены еще ниже. Вещи в приличном состоянии стоят дороже, 585-я проба может быть оценена за 150-180 руб. за грамм, а 750 или 900-я и за все 180-220 рублей. Цены, вы сами понимаете, в разных городах неодинаковы.

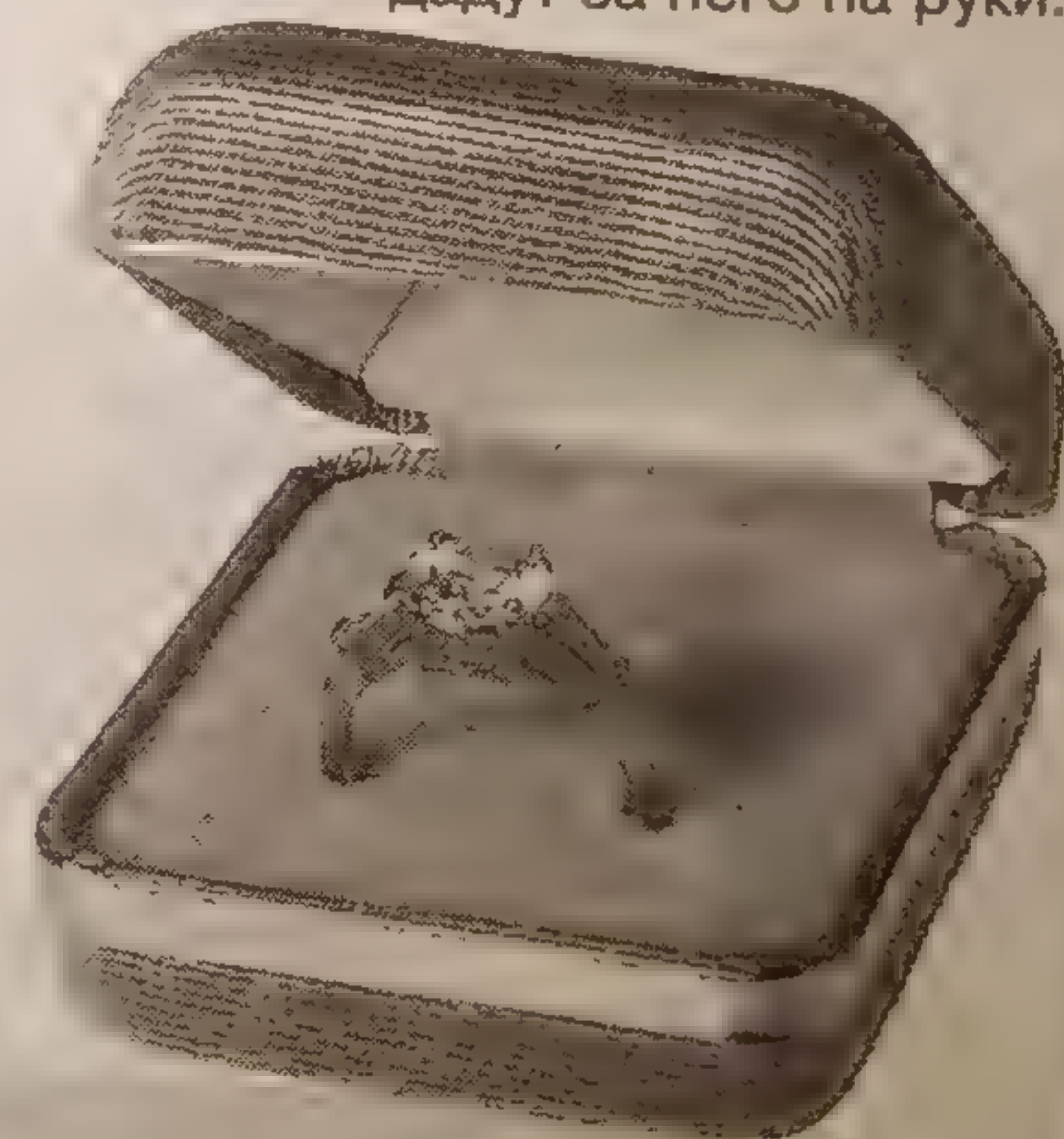
Если ваше золото куплено в Турции, Италии, Малайзии, приготовьтесь услышать неприятные для себя слова оценщика о низком качестве изделия. Впрочем, если сомневаетесь, - вам предложат сделать пробу.

Антиквариат ломбарды не любят. В государственном старина во внимание просто не берется. Частная фирма будет рассматривать вещь с точки зрения выгодной реализации. Если приспичило, ищи-

те специальные ломбарды.

Из камней интересен скупке только бриллиант, других камней там знать не хотят, это опять-таки в специализированную точку. Ваше серебро лучше оставить дома, вам будет обидно знать, как низко оценивают его. Другие драгоценные металлы тоже встречаются с подозрением: «Ах, палладий? Мы с ним не работаем! Платина? Не принимаем.»

В ломбарде вещи берут в залог на определенный срок и ссужают вам треть его оценочной стоимости: деньги вернул (с процентами, естественно) - товар получил назад. Часто ссуду сразу считают с процентами и вычитают их при выдаче денег. Имейте это в виду и спрашивайте не во сколько оценивают ваше изделие, а сколько вам дадут за него на руки.



ЗА АОН НАДО ПЛАТИТЬ

- У меня телефон с определителем номера. ГТС требует регистрации аппарата и дополнительной оплаты, в противном случае

деление номера вызывающего абонента местной телефонной сети при наличии у вызываемого абонента телефонного аппарата с функциями автоматического опреде-

БРАСЛЕТ

Одним из самых продвигаемых по телевизору товаров по праву можно признать циркониевый браслет. То, что он помогает от всех болезней, заверял с телеэкрана Вахтанг Кикабидзе. Однако Чепецкий завод-изготовитель производит их не как медицинское средство, а как бижутерию. Более того, существует заключение Минздрава, где говорится: цирконий не обладает лечебными свойствами. Тем не менее рекламу настырно крутят по ящику. С ООО «Экспомаркет» - рекламодателем - вовсе пытаются бороться Министерство по антимонопольной политике (МАП). Но не слишком успешно.

- В 2003 году наше ведомство дважды оштрафовало на 400 минимальных окладов «Экспомаркет» за ненадлежащую рекламу, - поделилась руководителем территориального управления МАП по Москве Таисия Ткачева. - И реклама браслетов была снята с показа. Но она снова появилась на экранах, и надо вновь принимать меры.

СУПЕРПЫЛЕСОС

В последнее время к юристам Московского общества защиты потребителей (МОЗП) стали часто обращаться по поводу «суперпылесоса» Vorapone. Судя по рекламе, он должен паром отдраивать квартиру буквально до блеска. Но, приобретая за 100 долларов «чудо-машинку», потребители нередко

обнаруживали, что зачастую она вовсе не работает. А когда работает, то чистит не слишком хорошо.

- Это рассчитано на доверчивых и не слишком богатых сограждан, - рассказывает юрист МОЗП Людмила Трифонова. - К примеру, приходит курьер и говорит: подождите, пока не включайте - пылесосу нужно отогреться после улицы. Сам же тем временем уходит...

«Суперсовременные и секретные разработки американских ученых»

Телеканалы не несут ответственности за содержание рекламы и при этом могут не раскрывать, кто является рекламодателем. Последним правом они весьма активно пользуются. Совет в данной ситуации у юристов один - не связывайтесь с такими магазинами вообще. Если все же связались, пеняйте на себя.

на деле оказываются поделками китайских кустарей. А заявления, что «качество подтверждено патентом РФ», нелепы донельзя - запатентовать можно хоть восьмиугольное колесо из карельской березы.

ТАБЛЕТКИ ОТ ЖИРА

Но иногда обман продавца может стать причиной весьма печальных последствий. Так, москвичке Анне Власовой врачи посоветовали сбросить пару килограммов.

чтобы она смогла забеременеть. Увидев по телевизору рекламу таблеток для похудения, обещающую избавиться от лишнего жира за пару дней, она купилась. Однако из-за приема «чудо-препарата» Анна расплнела еще больше. Как следствие, вердикт врачей: практически неизлечимое бесплодие.

- Все эти телемагазины изначально рассчитаны на обман, - говорит Трифонова. - Можно обратиться в суд, хотя на него надежды мало. В моей практике было два подобных случая, когда люди подавали иски и выигрывали дела. Но, даже имея на руках решение суда, они не смогли вернуть свои деньги.

Даже если на чеке, который выдает принесший товар курьер, указаны реквизиты продавца, отыскать его почти невозможно. Там, как правило, значится юридический адрес, по которому вовсе ничего не находится. Есть и ИНН - но запрос в налоговую ничего не даст: фирма скорее всего действительно состоит на учете, но расчетных счетов либо нет и в помине, либо на них лежит три копейки.

Телеканалы не несут ответственности за содержание рекламы и при этом могут не раскрывать, кто является рекламодателем. Последним правом они весьма активно пользуются.

Совет в данной ситуации у юристов один - не связывайтесь с такими магазинами вообще. Если все же связались, пеняйте на себя.

Михаил ЯКОВЛЕВ.

© «Собеседник».

ЗА АОН НАДО ПЛАТИТЬ

У меня телефон с определителем номера. ГТС требует регистрации аппарата и дополнительной оплаты, в противном случае грозит отключением. Есть ли законное основание этим действиям телефонной компании?

Т.КОЛТУНОВ.

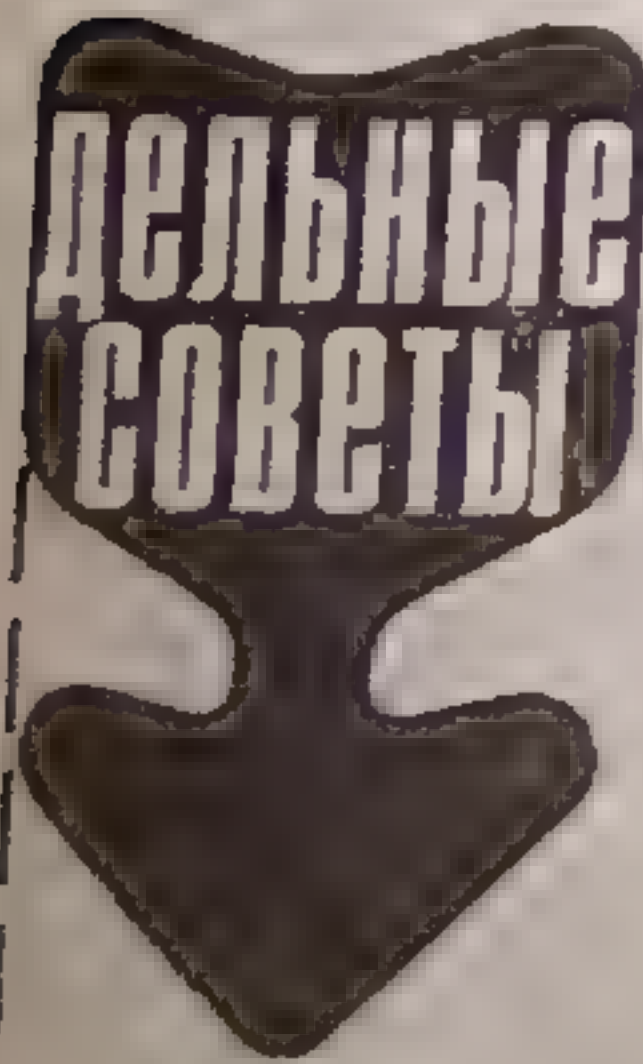
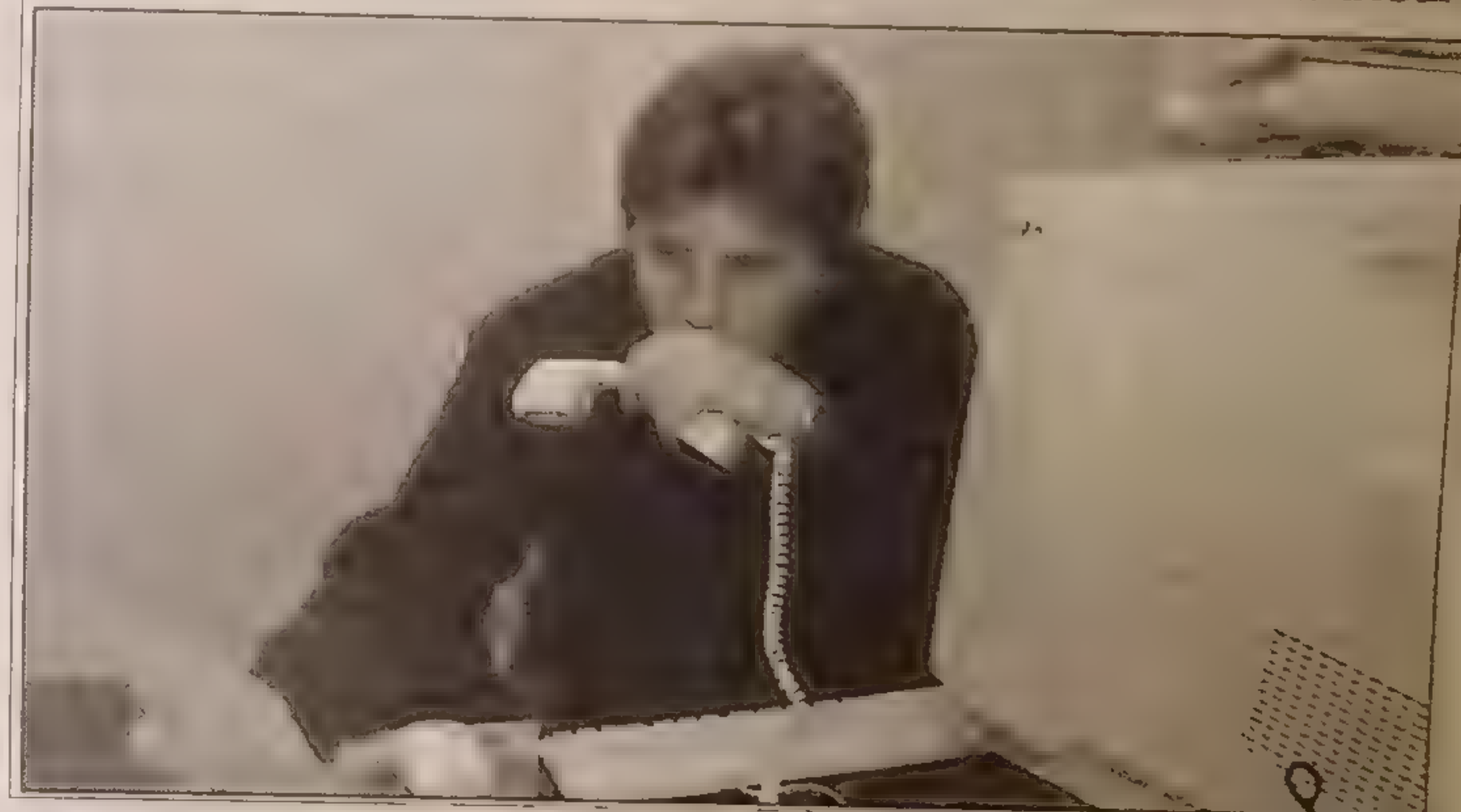
- Есть. Правила оказания услуг телефонной связи (утверждены постановлением правительства РФ от 26 сентября 1997 г. № 1235) в пункте 15 относят к «дополнительным услугам телефонной связи, оказываемым за отдельную плату» и «опре-

деление номера вызывающего абонента местной телефонной сети при наличии у вызываемого абонента телефонного аппарата с функциями автоматического определения номера».

Что касается регистрации телефона, то правила такой обязанности не предусматривают. В пункте 9 правил содержится запрет на подключение к телефонной сети абонентских устройств, не имеющих документов об обязательном подтверждении соответствия, выданного федеральным органом исполнительной власти в области связи.

© «Известия».

Фото В. СЕННИКОВА.



дара.

* Чтобы снять пятно от воды с лакированной поверхности, можно нанести на нее немного уксуса и протереть тряпкой, пропитанной машинным маслом.

* Лакированную мебель можно освежить, протирая тампоном из мягкой ткани, смоченным керосином, а затем шерстяной тканью. Лакированную

* Лакированную мебель можно освежить, протирая ее круговыми движениями шерстяной тканью, смоченной смесью из 2 частей растительного масла и 1 части скипи-

дара. * Чтобы снять пятно от воды с лакированной поверхности, можно нанести на нее немного уксуса и протереть тряпкой, пропитанной машинным маслом.

* Потемневшую поверхность полированной мебели можно обновить, если протереть ее ватным тампоном, смоченным смесью равных частей уксуса, растительного масла и скипидара.

* Пятна от воды с полированной мебели исчезнут, если их посыпать пеплом от сигарет и после этого протереть пробкой, обожженной на открытом пламени.

* Полированную или покрытую декоративной пленкой мебель хорошо протирать тряпкой, пропитан-

БЕЗУПРЕЧНАЯ МЕБЕЛЬ

ной смесью глицерина и воды (1:10).

* Для ухода за деревянной неполированной мебелью готовят следующий состав: растапливают на слабом огне 1 столовую ложку пчелиного воска, снимают с огня и вливают в него 3 столовые ложки скипидара.

Полученный состав тампоном наносят на поверхность и после высыхания полируют.

* Для освежения поверхности мебели, восстановления блеска можно использовать пасту, приготовленную из 5 частей мыльной стружки, 15 частей очищенного пчелиного воска, 50 частей скипидара,

200 частей натуральной олифы, 20 частей парафина и 50 частей воды.

* Если вы собираетесь передвигать мебель и боитесь при этом поцарапать линолеум, натрите ножки стульев, кресел, столов парафином.

* Чтобы ящики в шкафах, письменных столах «ходили» свободно, натрите направляющие рейки парафином или мылом.

* Пузыри и вздутия на мебели из ценных пород дерева можно удалить, положив на место вздутия несколько слоев плотной бумаги и проглаживая его достаточно горячим утюгом. Если этот способ не устраняет вздутия, его

нужно осторожно проколоть острым шилом, в отверстие влить немного клея и прогладить через слой плотной бумаги утюгом. Этот способ не пригоден для удаления пузырей с полированной мебели.

* Металлические детали мебели, потускневшие и потемневшие, можно очистить смесью из нашатырного спирта (30 г), мела или зубного порошка (15 г) и воды (50 г). Жидкость взболтайте, намочите в ней фланелевую тряпочку и протрите фурнитуру. Суконкой натрите металл до блеска. Такой же эффект дадут питьевая сода, лимонный сок, разрезанная пополам луковица.

Кто чем чистит плиту?

Опрос хозяек

Дина Дмитриевна: Я для себя открыла такую хорошую вещь как антинакипин - не по назначению. Стоит у нас 8 рублей пузырек, оттирает и газовую плиту, и весь кафель, и все, что смертельно замызгано, - причем быстро и очень эффективно. Главное, не забыть надеть перчатки...

Молодая жена Анечка: Порошок «Персил», на кухне мою им плиту, столешницы «Доместос-гелем» - убойная вещь (!), раковины - спецжидкостью для металлических раковин, не помню название, посуду мою «Приллом» - зеленое яблоко, замечательно, «Фейри» не люблю, от него остается пленка на посуде.

Эля: «Доместос» использую для мытья пола и некоторых полок на кухне, кроме тех, где лежат продукты. Но от него я не в восторге, мне больше нравятся порошковые средства типа «Пемо-Люкс» и т.д.

Для посуды использую только «Фейри», хотя он сильно вредит коже рук.

Светлана: Посуду я мою «Prill-гелем» или «Фейри». В воду для мытья полов добавляю «Мистер Мускул».

Валентина: «Истра» для плиты, раковины и других эмалевых поверхностей - для меня просто находка. Она с «фышкалкой», такая довольно ядовитая штука. Отечественная, в коричневом флаконе большом. Стоит около 50 рублей. Вообще классная штука.

Ира: Чудесная вещь «Сиф». Только последнее время он пропал куда-то.

Ирина Павловна: Для уборки у меня «Аjaks»-такая жидкость с цветочным запахом. Добавляю в воду, когда пульс протираю и полы мою. Хватает надолго... месяца на 3.

Мария: Случайно обнаружила средство, которое очень хорошо растворяет жиры. Имею в виду в духовке, на плите, кафеле, даже наружное дно кастрюль или сковородок, которые нельзя отчистить, а только отодрать, все растворяет.

Средство называется «Шуманит», израильского производства продается с разбрызгивателем, но надо читать, чтобы именно было для плит, печек и т.д.

А раковины и ванну я мою «Силитом», и просто для мытья и от ржавчины. Ржавчину удаляет моментально прямо на глазах.

Почему мои

НАМИНАЦЫ И ЧИСТЫЙ ЧЕТВЕРГ

...иногда...
...иногда...
...иногда...
...иногда...
...иногда...

Совет:

...иногда...
...иногда...
...иногда...
...иногда...
...иногда...

конкурс «Чистый четверг»

ПЕРЕСТАВЛЯЮ МЕБЕЛЬ - И ПОЛУЧАЕТСЯ ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА

Как всегда, этот день - суббота, но так как я Лев и мой день воскресенье, хотя и говорят, что грех работать в выходной, почему-то действительно в воскресенье мне хочется свернуть горы.

Начинаю я с растений и паутинок по углам. Цветы поворачиваю другим боком, меняю местами, поливаю. Иногда, которые висели - ставлю, а которые стояли - вешаю ближе к солнышку (конечно не в

где стояла мебель, скапливается пыль. И получается генеральная уборка. А затем уже берусь за полы. Но пока пол не высохнет дорожки не стелю, так как и дорожки, и пол будут пропадать от сырости. Перед тем как мыть пол протираю пыль, так как в субботу после смены белья полно пыли.

Иногда использовала освежитель воздуха, но теперь это делаю только в крайних случаях.

дно кастрюль или сковородок, которые нельзя отчистить, а только отодрать, все растворяет.

Средство называется «Шуманит», израильского производства, продается с разбрызгивателем, но надо читать, чтобы именно было для плит, печек и т.д.

А раковины и ванну я мою «Силитом», и просто для мытья и от ржавчины. Ржавчину удаляет моментально, прямо на глазах.



Почему мои простыни не такие белые?

Если ваши простыни удручают вас своим желтовато-сероватым неприглядным видом, попробуйте такой способ. В ведро горячей воды добавьте 2 ст. ложки 3-проц.перекиси водорода, 2 ст. ложки нашатырного спирта и опустите туда предварительно выстиранное белье(приблизительно 1 кг).Белье во время отбеливания (20-30 мин.) нужно помещать и следить, чтобы оно было покрыто раствором. После белье тщательно прополощите.

КАК СТИРАТЬ ЧЕРНЫЕ ДЖИНСЫ?

Обычно к концу зимы у меня в непотребном виде оказываются две пары черных джинсов, купленных в августе-сентябре и стираемых раз в две недели: «Хозяйка»; может, совет кинешь?

Лариса КИЧУКОВА.

Умные хозяйки посоветовали черные джинсы стирать:
а) вывернув наизнанку;
б) в холодной или теплой (главное - не горячей) воде;
в) не порошком, а жидким средством. Желательно для цветных вещей, в идеале - для темных.

Так же надо стирать все темные рубашки.

но так как я Лев и мой день воскресенья, хотя и говорят, что грех работать в выходной, почему-то действительно в воскресенье мне хочется свернуть горы.

Начинаю я с растений и паутинок по углам. Цветы поворачиваю другим боком, меняю местами, поливаю. Иногда, которые висели - ставлю, а которые стояли - вешаю ближе к солнышку (конечно не выходящие). Затем протираю пыль, освобождаю площадь пола, то есть переворачиваю стулья на кровати или еще куда.

Часто делаю перестановку дома, если расположение чего-нибудь мне не нравится, да и в тех местах,

уборка. А затем уже берусь за полы. Но пока пол не высохнет, дорожки не стелю, так как и дорожки, и пол будут пропадать от сырости. Перед тем как мыть пол, протираю пыль, так как в субботу после смены белья полно пыли.

Иногда использовала освежитель воздуха, но теперь это делают цветы, стоит ими только пошевелить листвою.

У нас очень маленький домик, ничего особенно в нем тоже нет, и поэтому и уборка вручную.

КОЛЕСНИКОВА Тамара Владимировна, Алтайский край, с. Косиха.

ЧЕМ ПРОЩЕ ОЧИСТИТЬ УТЮГ

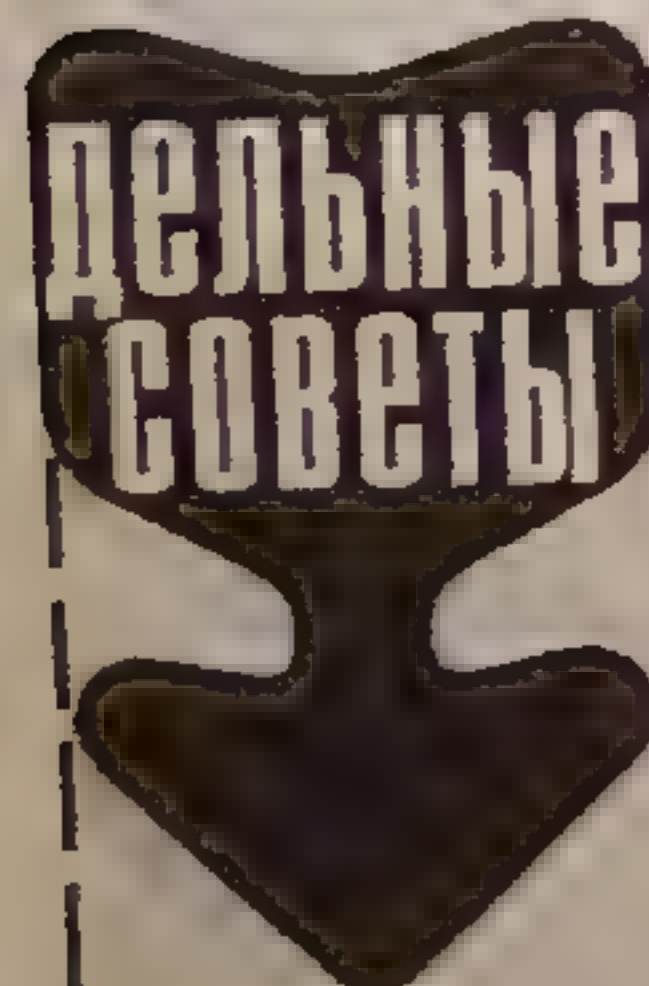
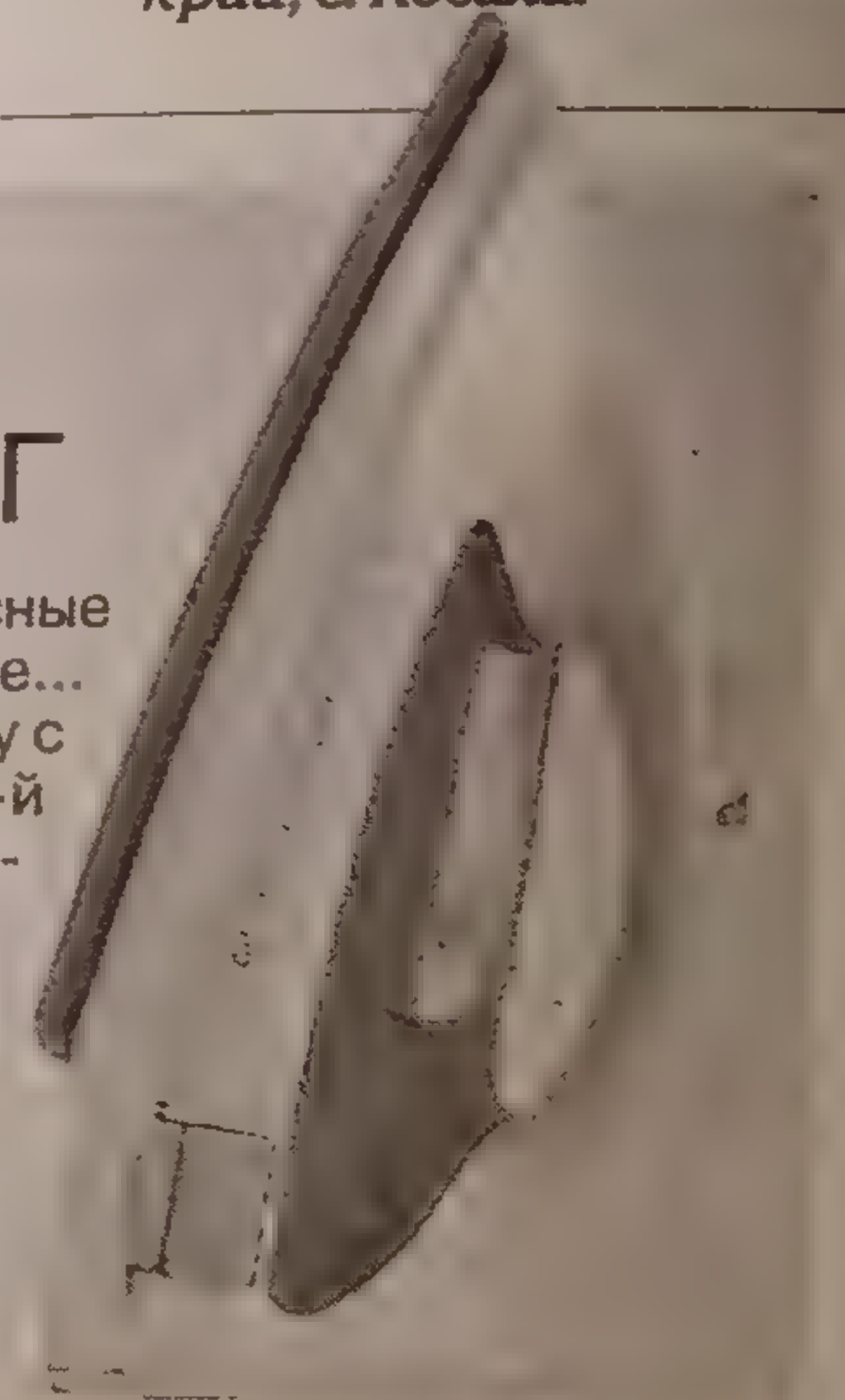
Злюсь каждый раз, когда вижу ужасные остатки чего-то синтетического на утюге...

Очищаю так - развожу в плошке соду с водичкой и на остывающий (после 2-й степени нагретости) утюг наношу тряпочкой, затем стираю влажной тряпочкой до исчезновения белых разводов.

А еще самый простой способ: на лист бумаги насыпать крупную соль и «гладить» ее разогретым утюгом до полной его очистки.

Валя МАТВЕЕВА, Краснознаменка.

Фото В. СЕННИКОВА.



НЕ ОТКРЫВАЙТЕ «ТАЙДУ» ДВЕРЬ

Дочка ушла в садик, как куколка: все чистенькое, отглаженное, ни пятнышка... А кто это стоит

в прихожей в пятнистых гольфах и заляпанном всем меню платице? Что делать с этим натюрмортом? Без проблем!

Берем вещи в охапку и кладем в тазик с чуть теплой водой. Добавляем туда 2 столовые ложки борной кислоты и оставляем на 2-3 часа - отмокать. Потом стираете все это легко и непринужденно.

«Тайду» пусть ищут другой адрес.

ЗАГАДКА ДВУХ БАБУШЕК

У одной бабушки белье в шкафу затхлое, сыроватое, а у другой свежее и душистое. А почему? А потому что одна бабушка просто положила чистое белье на полку и всех делов. А другая бабушка рядом со стопкой проглаженных простыней, пододеяльников и наволочек положила чисто вымытые зеленые яблочки. Это осенью. Позже она кладет в шкаф с бельем лимонные корочки. И дочка ее так делает. Какой же хозяйке не приятно слышать, как хорошо спится на ее простынях!

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ВАШЕГО БЕЛЬЯ

СЕРЕДИНКА ЧИСТА, А КРАЕШКАМ НЕПРИЯТНО

Многие хозяйки почему-то забывают выворачивать наволочки и пододеяльники перед стиркой наизнанку. А потом удивляются, почему их свежестыранное белье выглядит каким-то не очень свежим. И немудрено! Сколько пыли и пуха так и не смогло вымыться водой и скопилось в уголках?

КАК СМЯГЧИТЬ ЖЕСТКОСТЬ ВАШИХ ПОЛОТЕНЕЦ?

Замочить их в воде с добавле-

нием «Антистатика», «Антистатика-2» или «Акси».

А еще можно прокипятить их после стирки в соленой воде и хорошо прополоскать. Гладить такие полотенца не надо.

КРАСКИ НА ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫХ ПРОСТЫНЯХ НЕ ПОТУСКНЕЮТ

Если вы перед стиркой замочите их в соленой воде, прополоскаете в холодной воде и уже после постираете и просушите.

Другой способ: на 10 минут замочить в холодной воде с добав-

лением скипидара (ст.ложка на 2 литра воды), затем постирать в прохладной мыльной пене, а при полоскании добавить уксус.

СТИРАЕМ БЕЗ СТИРКИ

Замочите белье, прополощите. Теперь наскоблите ножом 400г мыла, всыпьте его в 30 литров кипятка, добавьте туда же 2 ст. ложки скипидара и 2 ст. ложки нашатырного спирта - взбейте пену. Опустите туда белье, закройте и оставьте на 10 часов.

Тщательно прополощите белье. Этот способ пригоден только для малозанесенного белья и прибегать к нему часто не стоит.

Душевые кабины -

«бзик» или необходимость?

Моя подруга купила малогабаритную квартиру, с маленькой ванной комнатой, естественно. Чтобы расширить жизненное пространство, она выкинула оттуда ванну и вместо неё поставила душевую кабинку. Получилось очень просторно и прикольно. В связи с этим у меня возникли вопросы к владельцам душевых кабин - хватает ли её одной без ванны? Насколько можно обойтись одной кабиной, если есть потребность в расширении пространства?

Инна ГОЛУБЕВА, Минск.

Мы в редакции обошли и обзвонили порядка ста человек, душевые реально оценить согласились девять. Вот как они определяют их плюсы и минусы.

ПЛЮСЫ:

- * Единственное, чем ванна выигрывает по сравнению с душем, - это возможность поставить в неё тазик для ручной стирки особо нежных вещей. Это удобно, если в семье маленьких детей нет.

- * Убрали по острой необходимости лет пять назад. Никто и не вспоминает. Зачем она? Да ни за чем, привыкли все, а уберу - отвыкну.

- * У меня ванная 4х4 метра, есть и ванна и душевая кабинка. Так мы



СТОИТ ЛИ ГОРОДИТЬ ГАРДЕРОБНУЮ?

Друзья стонут от зависти

Вы писали про гардеробную, которая дешевле покупной, так я тоже хочу похвастаться. Мой муж сделал гардеробную, просто обалденную.

Часть коридора отделил, размер 1,5 на 2. Перед этим мы зашли в MsDOORS, они нам сделали проект полочно-штанговой системы и насчитали где-то под 1000 у.е. Муж прикинул и сделал то же самое из брусков, мебель-

ных щитов и фанеры. Обошлось это в 200 долларов за все про все. И два дня работы мужа со свекром. Никаких дверей, открытые полки, один выдвижной ящик, одна штанга для «пальто», две - одна над другой - для брюк и рубашек. Вмещает кучу вещей, даже книги в неё временно запихнули. Кто к нам приходит - стонут от зависти.

Лена РЫБАЛКО, Киров.

Про зеркало не забыли?

У меня гардеробная комната квадратная, 2х2 метра, но один угол «скошен» и в этом «скосе» находится дверь. Дверь обычная, белая. Внутри во всю дверь приклеено зеркало. Это очень удобно, поскольку больше в спальне зеркал нет. А если дверь открыть, то можно использовать как зеркало в спальне.

Все сделано из мебельных щитов. Сколько они стоят - не помню, но как-то очень дешево. В одном ряду у меня 3 штанги, на расстоянии метра друг от друга,

для блузок, рубашек и коротких юбок (верхнюю я использую для несезонных вещей, то есть залегаю туда редко).

У меня есть еще 2 более высокие штанги. Я как-то ящички не очень люблю, у меня все на вешалках висит.

Самое сложное при проектировании было расположить шкафчики по углам, чтобы удобно было. Вышла из положения одним рядом полка меньшей глубины.

Екатерина ВОРОПА.

Совет тем, кто собирается строить

У нас она шесть лет, очень полезная комнатка. По опыту пользования гардеробной - нужно больше ящиков. У нас по 4 на каждого, все равно не хватает, пришлось всякие приспособления покупать и вешать -

для хранения мелочей всяких (ремни, платки, шарфы, шапки и т.д.)

Шкаф для обуви - такой, который открывается и там наискосок обувь стоит, - не годится для обуви большого размера (45-й), она не влезает. Для обуви удобны полки с высотой ботинок, сапог и т.д.

...но с удовольствием с душем, это возможность поставить в неё тазик для ручной стирки особо нежных кофточек. Это удобно, если очень маленьких детей нет.

* Убрали по острой необходимости лет пять назад. Никто и не вспоминает. Зачем она? Да ни за чем, привыкли все, а уберем - отвыкнут.

* У меня ванная 4х4 метра, есть и ванна и душевая кабинка. Так мы серьезно подумываем о том, чтобы выломать ванну и поставить вторую кабинку.

* В ванну входит где-то 200-300 литров воды, а в душе эти литры сколько на себя лить надо? Вспомните, когда воду летом отключают, семье трех кастрюль хватает, чтоб помыться. Просто нам еще не ввели счетчики воды, как введут, душ многим сразу понравится.

* Мы год назад у старенькой бабушки заменили ванну на душевую кабинку. Бабушка очень довольна, так как в ванну влезать-вылезать ей тяжело было.

* А вот собачку вымыть после улицы... Мопс еще влезает, а когда с боксером, то он в душевую кабинку если и пролезал, то сшибал дверцу...

* На выставке на душевое стекло и грязь, и чернила лили - и даже капель не оставалось (окно из такого стекла можно не мыть пять лет).



Конечно, мыть кабинку надо (гигиена все-таки), но это не настолько сложно. Будут деньги - купим.

* Мыть замучилась, может, я с неудачной конструкцией столкнулась, но то место, где стекло клеится, является основным скоплением "ржи", а иногда грибка. Поддон отмывать - тоже не из приятных работ.

* Если бы вопрос стоял или-или по причине денег - отказалась бы от ванны в пользу душа.

МИНУСЫ:

* Ванна - это моя любовь вместе со всеми пенками, масляными шариками, солью с разными запахами, в общем, не променяю ни за что!

* А я обожаю ванну и не могу жить без нее, мне обязательно нужно погружение в горячую-горячую душистую ванну на 40 минут 3 раза в неделю!!

* Белье «крупнокалиберное» удобнее все же в ванне замачивать, собак купать - тоже.

* Цены пока не в пользу душа. Ванна чугунная в 2 тысячи обойдется, а душ?

* Педикюр очень удобно делать сидя на ванной и тазик с водой в нее ставить.

* Мою идею замены ванны на душ для экономии места родные отвергли. "Ты что?" - сказали они.

Фото В. ТЕТЕРИНА.

собирается строить

У нас она шесть лет, очень полезная комнатка. По опыту пользования гардеробной - нужно больше ящиков. У нас по 4 на каждого, все равно не хватает, пришлось всякие приспособления покупать и вешать -

для хранения мелочей всяких (ремни, платки, шарфы, шапки и т.д.)

Шкаф для обуви - такой, который открывается и там наискосок обувь стоит, - не годится для обуви большого размера (45-й), она не влезает. Для обуви удобны полки с высоту ботинок, сапог и туфель - то есть все разной высоты.

Вентиляция нужна обязательно принудительная, особенно если кто-то в семье курит.

Ирина.

Красивые вещи, красивая скамеечка - это только женщина оценит!



НУЖНА ЛИ В ДОМЕ ПОСУДОМОЙКА?



Здравствуй «Хозяйка», мне понравилось, что можно теперь в газете говорить про чисто хозяйские дела, и решила написать.

Я чистюля и поэтому давно мечтала о посудомоечной машине. Вообще минусов не видела, только плюсы. Машину мне купили, собрав деньги со всей родни, хорошо юбилей приспичил. И вот что вышло.

Посудомойку запускаю раз в месяц - чтоб ее саму помыть собственно. Грязная посуда со стола идет в раковину и сразу же моется. А посудомойка - это типа хранилище для чистой посуды.

Я поняла, что обожаю мыть посуду руками. Если некогда и убегаем сразу из-за стола, то как только вернемся домой и возникнет свободная минута, вспоминаю о немытых вилках-ложках - и бегом на кухню. О-о-очень мне нервы успокаивает этот процесс. Люблю превращение грязного в чистое. Чисто психологически так классно! С водой грязной все проблемы утекают.

Запущенная посудомойка - кино для кошек и цирк для нас, наблюдающих за хвостатыми наблюдателями. Они усаживаются в полуметре от машины, и шеи у них делаются, как у жирафов.

Судите сами, она нужна вам или котам?

Оксана Т.

Ни один шкаф не сравнится с хорошо продуманной гардеробной. Там можно сидеть подолгу и смотреть. А в шкафу бы посидите?..

ЛЮБИМЧИКИ

Конкурс «Любимый цветок» В ОДИН ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ ОН ЗАЦВЕЛ

На мой юбилей 45 лет моя подруга подарила маленький цветок алоэ. Каждую весну высаживаю в палисадник, осенью заносу в комнату. Осенью этот цветок дает много деток. Я этих деточек дарю всем своим подругам, соседям, на работе. Вот в один прекрасный день летом он зацвел, в оранжевый цвет. Все соседи и прохожие любовались, как он красиво и долго цветет.

А какой он лечебный цветок. Он применяется при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритах, плохом пищеварении. Если употреблять с вином или медом, помогает от боли в суставах, полезен при язвах в носу и во рту.

Светлана Ивановна ЧУВАРАЕВА,
Краснодарский край,
ст. Ленинградская.



Наш кабинет словно оазис.

Эта тема бесконечна!

Люблю, как и большинство женщин, это удивительное творение Бога - цветы.

Мы на работе создали для себя среду уютную, для созерцания и общения. Но между тем у каждого своя рабочая зона. Благодаря растениям, чувствуешь себя в такой обстановке комфортно. На одном из фото вы видите цветущий гибискус. Бывали моменты, что он был покрыт весь цветами и своим очарованием создавал блаженное состояние. Цветы гибискуса держатся недолго, и мы,

зная о его больших целебных свойствах, могли ими полакомиться. Стебель листа бегонии пробовали не раз. В нем много витамина С. По полезности приравнивается к ревеню.

По большому счету я люблю все растения, но монстеру по-особенному. Несмотря на простую обстановку, дома уютно благодаря растениям. Прочитала как-то о дивной плющелистной балконной герани и очень захотела развести у себя. Приобрела 10 семян, посадила и жду с вол-

нением. Жду неделю, жду месяц - ничегошеньки. Досада. Купила снова семена, посадили и... о, чудо. Из 10 семян взойшло 2 ростка. Теперь вьющаяся герань цветет красиво - розово-малиновым цветом и заплела все окно.

Как Господь велик, создав для нас такую нежную и неповторимую благодать, как цветы!

Суважением и благодарностью
Мария ПОЛУЯН.

г.Линда Гродненской обл.

Конкурс «Кошкин дом» ПРИКЛЮЧЕНИЯ МАЛЬЧИКА

У нас дома растут 2 кошки: Фима и ее сын Мальчик.

Мальчик повадился ходить в туалет в финскую пальму, через некоторое время пальма, естественно, погибла, хоть землю я меняла, пересадив цветок.

Во вторую пальму повадился. Что делать? Я взяла газету, обернула горшок у основания стебля и закрепила скрепкой.

Больше кот туда и не заглядывал, но зато облюбовал старый кузов от детской грузовой машины. Ему он пришелся по душе. Сейчас туалет у него там.

Анна ЮГОВА.



Мальчик и Фима. Угадайте, кто есть кто?

ПУГАЛКИ ДЛЯ КОШКИНЫХ КОГОТКОВ

Если вы хотите избавиться от проблемы того, что ваш



Алоэ благодарен вольному воздуху.

Моя роза мне поверила

Вот уже 6 лет живет с нами наш любимец - гибискус, или китайская роза. Довольно долго роза радовала нас своим цветом. Но вот однажды ко мне зашла приятельница, заглянула на мое окно и всплеснула руками: «Что ты! - сказала она. - Немедленно избавься от нее! Это же цветок-вампир, живущий за счет вашей энергии!» Тщательно я пыталась разубедить ее.

И вот после того дня роза загрустила и перестала цвести совсем.

Поливая ее, я говорила цветку, как мы любим его и не верим всем этим бредням. Удобряла ее, меняла землю и горшки. Но, если сказать по правде, никогда не подрезала ее, все жалела ее зеленые густые ветви. И вот в середине февраля этого года решилась.

Укоротила на треть ее ветки. Роза быстро оправилась, дала много побегов, и вот вчера я заметила маленький бутон. Размером с кузнечика.

Ирина КОСТУЕВА,
г.Ростов-на-Дону.

...живущий за счет вашей энергии, комфортно. На одном из фото вы видите цветущий гибискус. Бывали моменты, что он был покрыт весь цветами и своим очарованием создавал блаженное состояние. Цветы гибискуса держатся недолго, и мы,

По большому счету я люблю все растения, но монстеру по-особенному. Несмотря на простую обстановку, дома уютно благодаря растениям. Прочитала как-то о дивной плющелистной балконной герани и очень захотела развести у себя. Приобрела 10 семян, посадила и жду с вол-

...розово-малиновым цветом и заплела все окно.

Как Господь велик, создав для нас такую нежную и неповторимую благодать, как цветы!

С уважением и благодарностью
Мария ПОЛУЯН.

г.Линда Гродненской обл.



Гибискус - это всем известный чай каркадэ.



Мое рабочее место.

ДЛЯ ВСЕГО ЖИВОГО И НЕЖИВОГО НУЖНА ЛЮБОВЬ

Мне 55 лет. Воспитали с мужем троих детей: 2 сына и дочь. После того, как у нас погиб средний сын в училище, я потеряла интерес к жизни.

Я не замечала ничего. Друзья стали давать всякие советы. Золовка, у которой я была в гостях, надала мне всяких отводков цветов, которые у нее были, а это настоящий ботанический сад. Я их привезла и посадила.

И сейчас у меня все комнаты завалены. Подойду, поговорю, пыль сотру, полью и все мысли и тоска уходят. Видимо, и они меня понимают и не огорчают.

Пыталась давать отводки сестре

и, несмотря на то что у них огромные окна, растения не растут, а у нас очень маленький домик и окна, а все растет.

А теперь, что у меня растет: к сожалению, я по-настоящему не знаю даже названий, пишу по-народному: декабринка, фикус, крапивка, герань, апельсин, денежное дерево, алоэ, каланхоэ, золотой ус, каркадэ (вырастила из семечка, которое нашла в пакетике с чаем), бегония, пальма (она стреляет семенами)...

КОЛЕСНИКОВА Тамара
Владимировна, Алтайский край,
с.Косиха.

Моя Маня - психотерапевт

Мою кошечку зовут Маня. Порода - перс, черепаховый окрас. Ей 2 года.

Известно, что среди кошек есть молчуны, говоруны и болтуны, готовые часами произносить монологи. Моя кошка как раз - болтун. И я позволяю ей быть такой. Охотно разговариваю и поддерживаю ее.

Чтобы выразить протест против моей несправедливости, с точки зрения кошки, моего поступка, она может сделать что-нибудь такое, что ей запрещено и что, как она знает, будет мне неприятно.

Разные кошки по-разному выражают свою любовь к хозяйке. У моей кошечки - это громкое мурлыканье, покусывание за ногу от избытка чувств.

Моя кошка оказывает мне эмоциональную поддержку, которую можно считать настоящей психотерапией. Я очень люблю свою Манечку, она придает мне дополнительный смысл в жизни, и мы с ней никогда не ссоримся. Это меня очень радует.

Ольга НОВИКОВА, г.Пермь.



Главный редактор
С.А.ИУДИНА

Телефон 67-78-16

№ 9(85), апрель 2004 г.

Следующий номер выходит 12 мая

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 38566, 16546

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
27.04.2001 г.

Регистрационное свидетельство
П/И № 77-7929

Учредитель -
ЗАО «Издательство
«Газетный мир»

Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул.Родионова, 192, корпус 1.

Телефон 67-78-14

Генеральный директор
А.А.ЗАБОТИН

Рекламное агентство: e-mail reclama@gmi.ru

Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54

Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16

Региональная группа: тел./факс 34-88-22

Служба распространения

и доставки:

телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53,

75-98-67, 75-97-54.

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арто-НН»

Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408.

Тел/факс 227-74-10

За достоверность рекламной
информации ответственность несет
рекламодатель.

Набор и верстка ЗАО «Редакционный
центр «Газетный мир»

Подписано в печать 23.04.2004 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)

Тираж 78393 Заказ № 3909

Цена договорная

E-mail: hozayka@gmi.ru

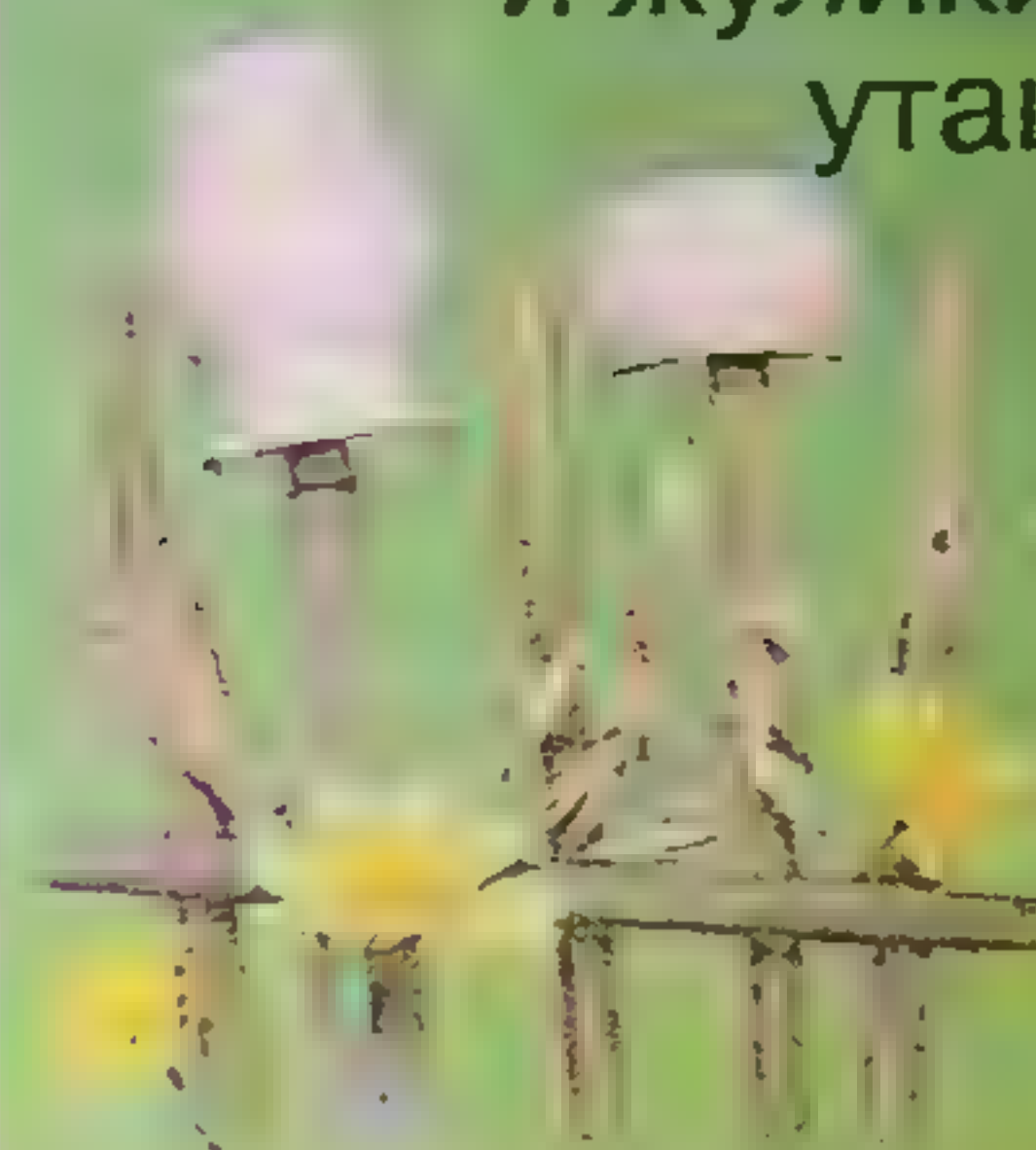
Типография ЗАО «ОГФ Н.Н.», 603600,
Н.Новгород, ул. Литвинова, 7-4

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

№14 (90) 2004 г.

Данный декор

Красиво, просто
и жулики не
утащат



МУЖ НА ЧАС?

НЕ ПОДУМАЙТЕ ЧЕГО ЛЮБОГО



как перчаток

БОСОНОЖКИ

ПВН

БОСОНОЖКИ

Меню



Можно ли одну
и ту же обувь
выдать за три пары
разных? Легко

7

Выбор
спиральной
машинки

Большая стирка
за разумные
деньги

9

В разных
городах страны
появились
фирмы,
оказывающие
мелкие домашние
услуги —
починить кран,
повесить карниз,
поставить
розетку...

3

Стоит ли покупать
одеяло из синтетики

и заказывать
товары
по интернету?



Красивая фигура между прочим

Заняться собой можно в любое время и в любом месте

Занимаясь дома хозяйственными делами, остановитесь на минуту посреди комнаты. Потом встаньте на пятки, закройте глаза и, удерживая равновесие, в течение десяти секунд напрягайте и расслабляйте брюшной пресс. Повторите все это еще несколько раз. По мнению специалистов, эффект от подобного упражнения усиливается благодаря тому, что вам в попытке удержать равновесие приходится задействовать максимальное число мышц тела.

ПРИСЕДАНИЯ СТЕЛЕФОНОМ

Разговаривая дома по телефону, не разваливайтесь в кресле, а используйте ситуацию для укрепления мышц. Для этого встаньте на пол (пятки вместе, носки врозь) и медленно приседайте до возможного предела. Затем так же медленно поднимайтесь в исходное положение, одновременно напрягая брюшной пресс. Хорошо, если вашего разговора хватит на два подхода по 20 приседаний. На последнем приседании задержитесь на полусогнутых ногах, оторвите пятки от пола и снова опустите, продолжая это от 8 до 15 раз.

ОСАНКА ПО СТЕНОЧКЕ

Когда вы идете по квартире мимо свободной стены, остановитесь на пару минут. Прижмитесь к ней спиной плотнее, так, чтобы лопатки и затылок касались стены, и на-
чисто сбавьте темп.

брюшного пресса, а в результате приобретете хорошую осанку.

Для укрепления спины подходит и другое упражнение. Встаньте спиной к стене поудобнее и поднимите выпрямленные руки над головой ладонями наружу. Медленно опускайте руки вдоль стены, не отрывая от нее локти и тыльные стороны ладоней, а потом таким же образом поднимите руки в исходное положение. В день достаточно сделать два подхода по десять движений.

ЧИСТАЯ ПОСУДА И ХОРОШИЙ ПРЕСС В ОДНОМ ФЛАКОНЕ

Выполняя руками какую-нибудь хозяйственную работу, например мытье посуды или чистку картофеля, стойте не на обеих ногах, а по очереди - то на одной, то на другой, не опираясь при этом на что-либо. Как мы уже говорили, балансирование вынуждает нас задействовать мышцы брюшного пресса, а также приводит к полезному сокращению мышц опорной ноги.

РЕКЛАМНАЯ ПАУЗА ДЛЯ «КРЫЛЬЕВ»

Сидя вечером перед телевизором, поднимите руки, согнутые в локтях под прямым углом, так чтобы локти находились перед вашим лицом, и в течение минуты несколько раз с силой сведите локти вместе, как бы преодолевая собственное сопротивление. Это упражнение хорошо укрепляет трицепсы («крылья»). Что вам очень пригодится в жару, когда придется надевать топы и маечки без рукавов.

ВСЁ ХОРОШО,



ЛЕТО ДЛЯ ЛЫСЫХ... БЛОНДИНОК

В прежние времена школяров летом стригли налысо почти поголовно, включая девочек младшего школьного возраста. И правильно делали.

Неожиданно правоту прежней традиции подтвердила современная наука. Да еще какая! Стричься покороче летом советуют ученые. Да, говорят они, летом лучше носить короткую стрижку, причем чем короче - тем лучше.

Причина в том, что при коротких волосах шанс получить тепловой удар значительно меньше. Человек постоянно вырабатывает тепловую энергию, но летом к ней добавляется тепло внешней среды. Голова охлаждается главным образом через макушку.

Именно этим объясняются настоятельные рекомендации носить головные уборы зимой - в этом случае тепло сохраняется. А летом голова, лишенная волоса-ного по-крова, наобо-рот, лучше охла-дается.

Кроме того, в теплое время года волосы растут несколько быстрее обычного, удлиняясь каждый день примерно на полмиллиметра. Короткая стрижка не только способствует гигиеническим процедурам, которые летом более



Что удержит шевелюру от выпадения?

МОЛОДАЯ КРАПИВА И КИСЛОЕ МОЛОКО

Если у вас выпадают волосы, нарвите молодой крапивы, разотрите в кашицу и смешайте с чайной ложкой лимонного сока, чайной ложкой меда и половиной стакана кислого молока, кефира, простокваши - что найдется.

Пред мытьем головы нанесите маску на корни волос, укутайте голову и походите так полчаса. Затем голову тщательно промойте.

проблемы. Их голова может в бо-
шей степени страдать от ультра-
фиолетового облучения и солнеч-
ных ожогов. Поэтому врачи

на полусогнутых ногах, оторвите от пола и снова опустите, проделав это от 8 до 15 раз.

ОСАНКА ПО СТЕНОЧКЕ

Когда вы идете по квартире мимо свободной стены, остановитесь на пару минут. Прижмитесь к ней спиной плотнее, так, чтобы лопатки и «пятая точка» касались стены, и начинайте медленно съезжать вниз, пока не окажетесь на корточках. Повторите это упражнение несколько раз. Вставать можно произвольно, но если у вас получится, сделайте это обратным путем, то есть, скользя спиной по стене уже вверх. Так вы укрепите мышцы ног, спины и

талии. Если вы сидите перед вашим лицом, и в течение минуты несколько раз с силой сведите локти вместе, как бы преодолевая собственное сопротивление. Это упражнение хорошо укрепляет трицепсы («крылья»). Что вам очень пригодится в жару, когда придется надевать топы и маечки без рукавов.

ВСЁ ХОРОШО, РАССЛАБЬСЯ...

Перед тем как заснуть, лягте на спину и поочередно напрягите на 2 секунды, а затем расслабьте каждую мышцу, начиная со ступней и заканчивая лицом.

© «Женские секреты».



крова, наобор-
рот, лучше охла-
дается.

Кроме того, в теплое время года волосы растут несколько быстрее обычного, удлиняясь каждый день примерно на полмиллиметра. Короткая стрижка не только способствует гигиеническим процедурам, которые летом более необходимы, чем зимой, но, как показывают исследования, и более быстрому росту волос.

Впрочем, у тех, кто летом предпочитает короткие стрижки, есть и

ши - что найдется.

Пред мытьем головы нанесите маску на корни волос, укутайте голову и походите так полчаса. Затем голову тщательно промойте.

проблемы. Их голова может в большей степени страдать от ультрафиолетового облучения и солнечных ожогов. Поэтому врачи советуют все-таки прикрывать голову, особенно в жаркие солнечные дни. В этих же целях весьма полезно летом перекраситься в блондинок.

izvestia.ru

Сделайте себе летний крем для жаркой погоды

Перед выходом на улицу в жаркую погоду нанесите на лицо питательный крем, составленный по одному из следующих рецептов:

1. Смешайте по чайной ложке косметического вазелина, персикового масла и воды.
2. Растопите на водяной бане свежее свиное сало и смешайте чайную ложку жира с чайной ложкой касторового масла.

Крем нанесите на кожу тонким слоем, оставьте на 5 минут, затем излишки жира промокните бумажной салфеткой.

ПРЯЧЬТЕ ГЛАЗОНЬКИ ОТ СОЛНЦА



Область вокруг глаз - самая уязвимая зона в летние дни. Яркий солнечный свет и пыль в ветреную погоду заставляют нас щуриться, жара высушивает кожу, а все это приводит к образованию морщинок. Чтобы уберечь свои глаза, выходя на улицу, обязательно надевайте очки с затемненными стеклами, а при близорукости или дальнозоркости - с тонированными стеклами или «хамелеонами».

А дома одновременно с нанесением маски для лица положите на глаза салфетки, смоченные в спитой чайной заварке.

Определите свой биологический возраст

Ученые полагают, что число прожитых человеком лет мало говорит о его настоящем возрасте.

Ведь все решает совершенно другой возраст - биологический. Его часы тикают в мозгу и мускулатуре, а не определяются записью в паспорте. Насколько вы молоды, определите с помощью теста.

1.ТЕСТ НА БЫСТРОТУ РЕАКЦИИ

Ваш партнер держит линейку длиной 50 см на отметке «0» вертикально вниз. Ваша рука находится примерно на 10 см ниже, и, как только партнер отпускает линейку, попытайтесь схватить ее большим и указательным пальцами.

Если вы схватили линейку на отметке 20 - ваш биологический возраст составляет 20 лет, на отметке 25 см - 30 лет, на отметке 35 см - 40 лет, на отметке 45 см - 60 лет.

2.ТЕСТ НА ПОДВИЖНОСТЬ

Наклонитесь вперед, согнув ноги в коленях, и попытайтесь ладонями коснуться пола.



Если вам удастся положить ладони полностью на пол - ваш биологический возраст между 20 - 30 годами.

Если вы коснетесь пола только пальцами - вам около 40 лет.

Если вы руками достанете лишь до голеней - вам около 50 лет.

Если вы дотянетесь только до коленок - вам уже за 60 лет.

3.ТЕСТ НА БАЛАНСИРОВАНИЕ

С крепко зажмуренными глазами (важно!) встаньте на правую или левую ногу. Другую ногу поднимите примерно на 10 см от пола. Ваш партнер должен засечь время, в течение которого вы сможете устоять на ноге:

30 секунд и более - ваш возраст соответствует 20-летнему человеку,
20 секунд - 40-летнему,
15 секунд - 50-летнему,
менее 10 секунд - 60-летнему и старше.

4.ТЕСТ НА НАЖАТИЕ

На 5 секунд ущипните большим и указательным пальцами кожу на тыльной стороне кисти руки. Кожа немного побелеет. Засеките, сколько времени потребуется, чтобы кожа (белое пятно) приобрела прежний вид:

5 секунд - вам около 30 лет,
8 секунд - около 40 лет,
10 секунд - около 50 лет,
15 секунд - около 60 лет.

А теперь сложите все свои результаты и разделите на 4. Эта средняя арифметическая величина и будет вашим биологическим возрастом.

Муж на час?

Не подумайте чего плохого

Летом женщина особенно нуждается в муже,
пусть непостоянном, зато недорогом.

Эта мысль, по-видимому, одновременно пронзила предпринимателей из разных уголков России. И они немедленно организовали фирмы с одинаковым названием - «Муж на час».

Весной и в начале лета «мужья на час» появились в Марий Эл, Магнитогорске, Усинске, Ярославле и Архангельске. В прошлом году воспользоваться услугами мужей могли жительницы Иркутска, Красноярска, Томска, Самары, Ростова, Курска и Перми. Есть «мужья на час» и в Питере, а в Москве компаний, предлагающих мужей напрокат, уже несколько. Чем же временные мужья лучше постоянных и сколько стоят их услуги?

Под завлекательным названием скрываются лишь мелкие домашние мужские дела - поставить розетку, починить кран, повесить карниз, забить гвоздь. Хотя реклама вызывает совсем другие ассоциации. В прошлом году, например, жители Екатеринбурга даже нажались в МАП на местную фирму, которая разместила в газетах такую рекламу: «Мужья на час» заинтересованно рассматривают каждое объявление, и каждая женщина нуждается в слогане «Мужья на час».

ских мужей, например, есть Валерий по прозвищу Казанова (33 года, брюнет, 182 см, любимый инструмент - ключ) и Валера по прозвищу Красавчик (35 лет, блондин, 182 см, любимый инструмент - дрель). Остальные мужья тоже очень симпатичные, приветливые и общительные, делают свою мужскую работу тщательно и с огоньком.

- При приеме на работу «мужей» мы учитываем массу факторов, в том числе внешний вид и культуру речи, а главное - профессионализм, стрессоустойчивость, умение слушать и адекватность. На собеседовании обязательно присутствует психолог, мнение которого оказывается решающим, - рассказывает Александр Герасимов, директор екатеринбургской службы домашнего сервиса «Муж на час». - Прежние профессии у сотрудников самые разные, от школьного учителя труда до монтажника-высотника. Все «мужья» - универсалы, но среди них есть специалисты по электрике, сантехнике, отделке и мебели. Клиентки могут выбрать «мужа» по фотографии и - если понравится - пользоваться его услугами постоянно.

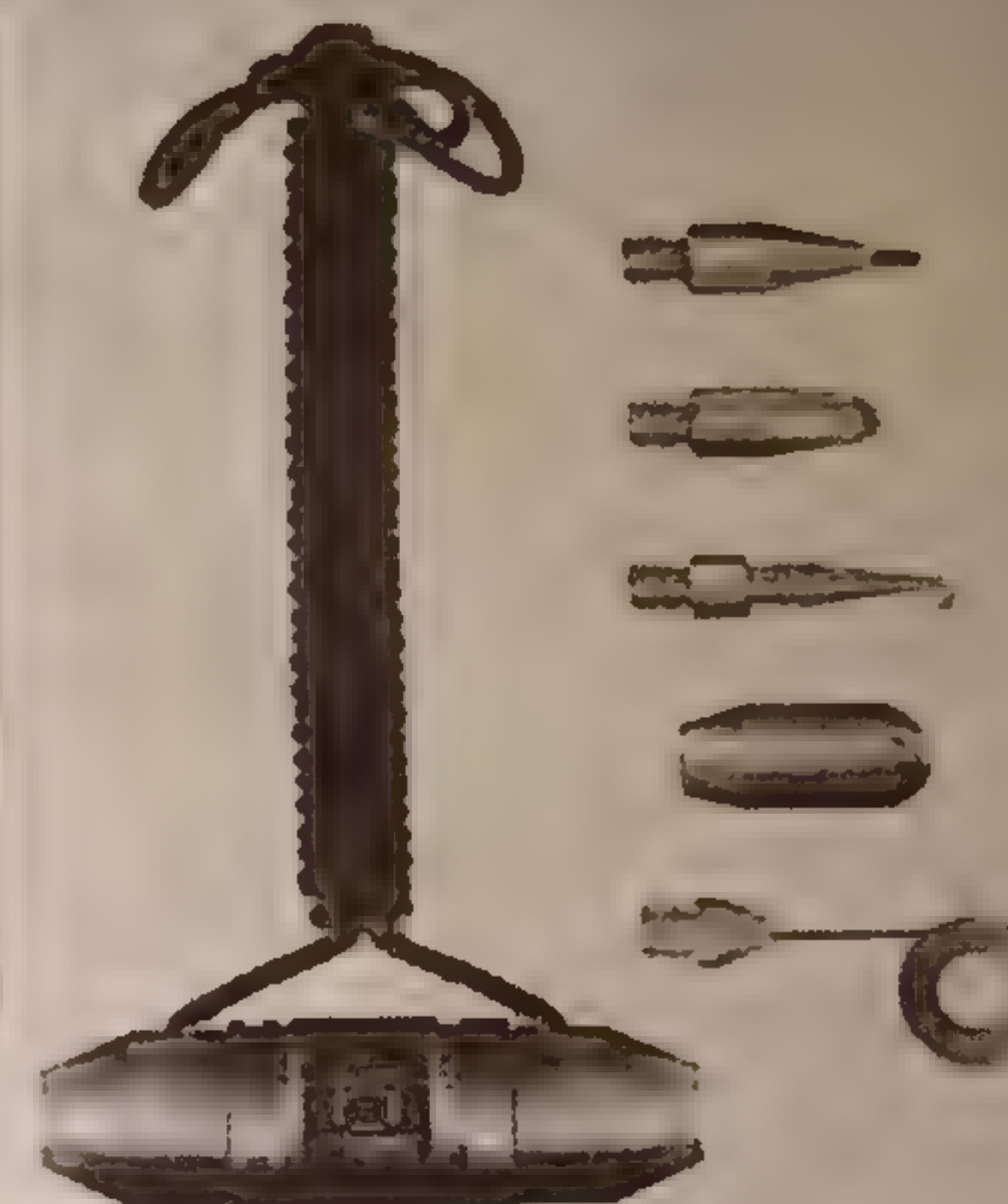
Услугами «Мужа на час», по данным Александра, одинаково пользуются и одинокие, и замужние женщины. Четверть всех клиентов - мужчины, причем женатые, и еще

В московской компании «Муж на час» есть мужчины с высшим образованием, молодые и постарше, строгие и смешливые, общительные и молчаливые. Есть даже стоматолог, который подрабатывает мужем в свободное время. По словам директора компании Ильсура Низамеева, хобби у него такое.

- Чаще всего «мужей на час» просят повесить люстру, карниз, полки, подключить стиральную машину, поменять розетку, отремонтировать замок. Хотя как-то был заказ на поимку мыши, - рассказывает Ильсур. - В любом доме есть мелкие дела, которыми хозяевам заниматься некогда, да и инструментов соответствующих нет. Проще воспользоваться услугами мастера на все руки, чем пылеть над мелочами самому или просить кого-нибудь об одолжении.

Стоимость услуг «мужа» начинается от 200 рублей в час, такие цены в Красноярске. В Екатеринбурге «мужья» стоят примерно 350 рублей в час, в Санкт-Петербурге - 250-300 рублей в час, в Москве надо платить за каждую услугу отдельно. Дешевле всего (20 руб. за метр) обходится демонтаж проводки. Повесить люстру стоит 530 рублей, а просверлить в стене дырку - 75 рублей. Но не всегда мужскую работу можно детализировать, обсчитать и включить в прейскурант, поэтому

Где купить «НЕВОТОН-ЛЮКС»?!



Лицензия № 42/2001-0525-0352 от 28.09.2001
выдана Министерством промышленности,
науки и новых технологий РФ
Авторские права защищены.

- У меня очень много болячек. В прессе и на телевидении много говорят и пишут об удивительной чудо-капсуле «НЕВОТОН», которая действительно исцеляет людей. Подскажите, где можно заказать последнюю модель биокорректора «НЕВОТОН» по минимальной цене?!

Татьяна Павловна, Ярославская обл.

- Действительно, возможности биокорректора «НЕВОТОН» очень велики. Он выпускается более 10 лет и уже завоевал огромную популярность среди пациентов благодаря своим миниатюрным размерам, простоте в обращении и высокой эффективности.

Ещё в Древнем Египте врачи успешно применяли магниты для лечения самых различных заболеваний. А в наши дни образовалось целое направление в медицинской науке - «магнитотерапия». Магнитное поле используется для нормализации внутриклеточных процессов. Организм самоочищается, ускоряются обменные процессы, улучшается кровоснабжение тканей. За счет этого ускоряются процессы восстановления поврежденных недугом клеток и происходит излечение. Вот подтверждение из официальных показаний к применению биокорректора «НЕВОТОН»:

* Заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертония, ишемия, стенокардия, вегето-сосудистая дистония, сердечный приступ, постинфарктное, постинсультное состояние, тромбофлебит.

* Поражения опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.

* Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря.

* Неврологические, нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головные боли, метеозависимость, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость (кроме психических заболеваний в стадии обострения).

* Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчно-каменная болезнь, импотенция, сексуальные расстройства, простатит, аденома предстательной железы, воспаление женских половых органов.

* Заболевания вен таза и нижних конечностей: варикозное расширение вен, геморрой.

* Ангина, хронический бронхит, насморк, бронхиальная астма, аллергия.

* Снятие болевых синдромов различного происхождения.

Заказывать новейший прибор «НЕВОТОН-ЛЮКС», включающий в себя чудо-капсулу со специальным индуктором для кровотока, можно в любой аптеке.

...завод. Хотя реклама... совсем другие ассоциа-... В прошлом году, например, жители Екатеринбурга даже нажали на кнопку в МАП на местную фирму «Муж на час», которая разместила на уличных щитах такую рекламу: женщина заинтересованно рассматривает какое-то объявление, картинка сопровождается слоганом «То, что вы давно хотели сделать. Подруги рекомендуют».

Подруги, кстати, знают, кого рекомендовать: среди екатеринбург-

версалы, но среди них есть специа-... по электрике, сантехнике, от-... делке и мебели. Клиентки могут вы-... рать «мужа» по фотографии и - если понравится - пользоваться его услу-... гами постоянно.

Услугами «Мужа на час», по дан-... ным Александра, одинаково пользу-... ются и одинокие, и замужние жен-... щины. Четверть всех клиентов -... мужчины, причем женатые, и еще... 10% заказов приходится на компа-... нии, в офисах которых постоянно... что-то надо чинить.

...ет от 200 рублей в час, такие цены... в Красноярске. В Екатеринбурге... «мужья» стоят примерно 350 руб-... лей в час, в Санкт-Петербурге -... 250-300 рублей в час, в Москве надо... платить за каждую услугу отдельно. Дешевле всего (20 руб. за метр) обходится демонтаж проводки. Повесить люстру стоит 530 рублей, а просверлить в стене дырку - 75 руб-... лей. Но не всегда мужскую работу можно детализировать, обсчитать и включить в прейскурант, поэтому в большинстве компаний все же предпочитают почасовую оплату.

- Бывает, женщина посылает «мужа» в магазин, если не хватает каких-то материалов для работы, хочет прогуляться с ним по парку или просто поболтать, - говорит Юрий Бовин, директор компаний «Самсон» (Санкт-Петербург). - Иногда нашим «мужьям» приходится во время забивания гвоздей вести с клиентками долгие душевные беседы. И продолжать беседовать, когда все гвозди уже забиты. Такие виды работ просто невозможно оценить и включить в прейскурант. Клиентка платит деньги и может рассчитывать на выполнение всех мужских работ, причем не только в доме или на даче, но и в любом другом месте.

При оплате мужского труда скидки предоставляются постоянным клиенткам, при продолжительных отношениях (например, в «Самсоне» за двое суток непрерывного «владения мужем» надо платить \$200, за 6 суток - \$300, а за две недели - \$600) и по праздникам. Так, московская компания «Муж на час» к 8 Марта выпустила клубные карты «Золотой муж» и «Серебряный муж» со скидками 10 и 5% соответственно.

Иногда клиентки рассчитывают на выполнение «мужем на час» заодно и других супружеских обязанностей.

- Нам очень часто задают подобные вопросы, - рассказывает Юрий Бовин. - Хотя услуг интимного характера наша фирма не оказывает, в жизни может случиться все. Если во время работы «мужа» между ним и заказчицей пробежит искорка и что-то последует за этим... Кто-нибудь имеет право запретить или осудить, тем более как-то проконтролировать? Мы допускаем, что это может произойти, и считаем по меньшей мере бестактным вмешиваться в личную жизнь наших заказчиц.

© «Известия».

* Неврологические, нервно-психические расстройства: синдромы, утомляемость, головные боли, метеозависимость, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость (хроническая психическая болезнь в стадии обострения).

* Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчно-каменная болезнь, импотенция, сексуальные расстройства, простатит, аденома предстательной железы, воспаление женских половых органов.

* Заболевания вен таза и нижних конечностей: варикозное расширение вен, геморрой.

* Ангина, хронический бронхит, насморк, бронхиальная астма, аллергия.

* Снятие болевых синдромов различного происхождения. Заказывать новейший прибор «НЕВОТОН-ЛЮКС», включающий лечебную капсулу со специальным шнуром для крепления, набор специальных насадок для массажа, маятник для определения неблагоприятных зон, необходимо у официального представителя. Для этого вам необходимо отправить заказ на наш адрес, лучше почтовой карточкой или письмом. В заказе необходимо указать ваш адрес, Ф.И.О., наименование и количество изделий. Срок выполнения заказа - 1 месяц. «НЕВОТОН-ЛЮКС» снабжен фирменной упаковкой с защитной голограммой и подробной инструкцией.

Цена «НЕВОТОН-ЛЮКС» - 460руб +8% почтовый сбор.

Адрес для заказов: 150002, Ярославль, а/я 11, «Домашний доктор». Звоните: тел/факс (0852) 27-67-24

ЧЕРНО-БЕЛАЯ РЕВНОСТЬ

Черная сторона

Продолжительность жизни ревнивцев на 10-15 лет меньше. Болеют они в основном гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, от которых и умирают в возрасте примерно 60-65 лет. Исключения редки, а вот пропорциональность степени ревности прослеживается довольно четко. При этом больше всего ревнивцев в цивилизованных странах: народы, находящиеся на низких стадиях развития, особого значения сексуальной верности не придают.

Женщины ревнуют чаще, у мужчин это чувство тяжелее и мрачнее, но зато и изменяют они вдвое больше. На почве ревности совершается масса насильственных действий и даже убийств. В России ежегодно на почве ревности совершается до тысячи убийств, из которых 990 - убийство жены мужем. Причем подавляющее большинство современных отелло - вполне нормальные здоровые граждане.

Светлая сторона

Ревность придает чувствам «остроту», пикантность, нередко не да-



Арбузная долька с кишечной инфекцией

Если вы заболеете зимой или осенью, никто не удивится. Ничего странного: сезон простуд и прочих напастей. А лето - время отдыха и солнечных безмятежных дней. Увы, но у этого времени года тоже есть свои собственные, «летние» болезни.

Назовём их ненаучно, но понятно: «консервная», «яичная», «арбузная». Чтобы все солнечные деньки не пролежать на больничной койке, лучше эти болезни предупредить. Или хотя бы распознать в самом начале.

«КОНСЕРВНАЯ» БОЛЕЗНЬ

Официально называется «пищевой токсикоинфекцией». Причина - привычка оставлять открытую банку шпротов на столе, окне или балконе. Зимой там, конечно, прохладно, часто температура ниже, чем в холодильнике. А летом в тёплой среде вредные бактерии размножаются просто стремительно. Результат: тошнота, рвота, высокая температура, «крутит» живот, еще и унитаз лучший друг. А ведь так просто избежать неприятностей - положить баночку консервов в холодильник. Причем лучше подстраховаться, и даже закрытые банки хранить в прохладе.

«АРБУЗНАЯ» БОЛЕЗНЬ

В июле и августе на рынках пол-арбуза. Причем дешевают они с каждым днем.



ЛЕЧИМ СИНЯКИ: ТОРГУМЕСТЕН

Что такое травмы, знают все. Синяки, царапины и ссадины украшали наши тела в детсадовские годы ежедневно, в школьные пореже, в дальнейшей жизни, если вы не бандит или спортсмен, совсем редко. Эти травмы проблем не доставляют - мазнул зеленкой и дальше побежал. А вот более серьезные ушибы, вывихи, растяжения случаются, увы, во все периоды жизни - от детства до старости включительно, и зеленкой тут не обойтись.

Если вам не повезло и вы простой гражданин, то придется идти в аптеку. А там! Шикарные упаковочки, разноцветные таблеточки. И цены такие же красивые... Для того чтобы лечение пошло на пользу и кошелек остался с дорогим сердцу наполнителем, не поленитесь прочитать дальше.

Лучшему заживлению ушибов способствуют венгерская мазь БЕТАДИН (78 рублей плюс аптекарская наклейка), российская мазь ВИДЕСТИМ (65 рублей), но если знать, что эти средства - просто витамин А (он же ретинол) в масле,

Действие польского ДИКЛОФЕНАКА, стоящего около 60 рублей, его аналогов югославского РАПТЕН РАПИДА (40 рублей) и нижегородского ДИКЛОВИТА (25 рублей) основано на ДИКЛОФЕНАКЕ НАТРИЯ. В России его отпускают по цене 15 рублей.

Польский ТАРЦЕФОКСИМ за 70-80 рублей - это то же самое, что брынцаловский КЛАФОБРИН за 45 рублей. Оба лекарства действуют благодаря ЦЕФОТАКСИМУ, выпускающемуся в Кургане за 20 с небольшим рублей.

Разрекламированный азербайджанский ФИНАЛГЕЛЬ обходится от 10 до 15 рублей.

тошнота, рвота, высокая температура. «крутит» живот, еще и унитаз лучший друг. А ведь так просто избежать неприятностей - положить баночку консервов в холодильник. Причём лучше подстраховаться, и даже закрытые банки хранить в прохладе.

«АРБУЗНАЯ» БОЛЕЗНЬ

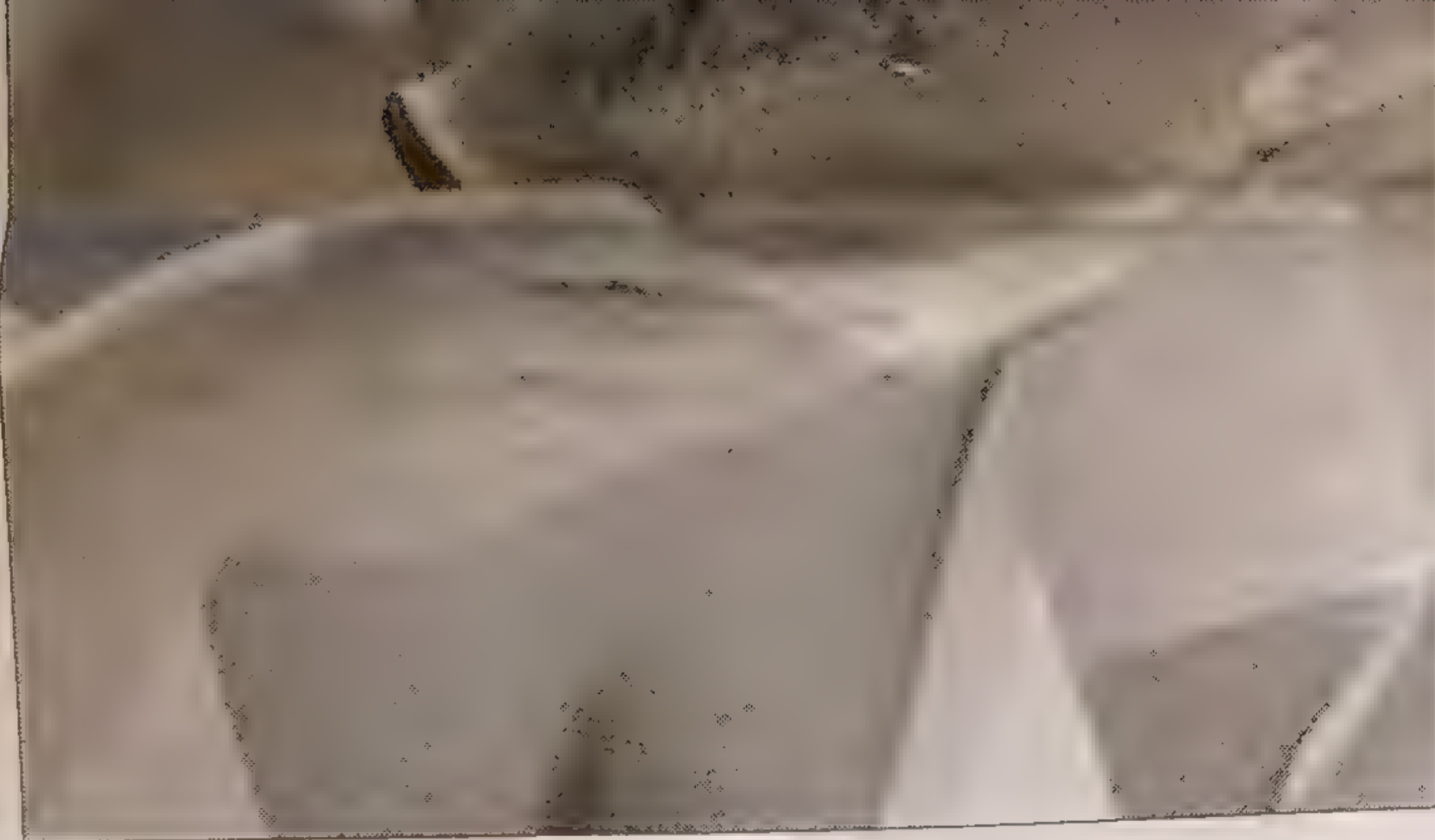
В июле и августе на рынках полно арбузов. Причем дешевают они с каждым днем. И с каждым днем все больше людей болеют «арбузной» болезнью.

Конечно, всем хотелось бы выбрать самый сладкий, красный арбуз. Продавцы идут навстречу покупателям - показывают товар лицом: режут арбузы. А кое-кто из покупателей и сам просит это сделать, чтобы voir разрезании немытой корки арбуза бактерии с ножа попадают внутрь.

Вот счастливый покупатель уже несет порезанный арбуз домой детишкам, не зная, что пока он несет его, в нем размножаются болезнетворные бактерии, попавшие в мякоть с грязного ножа. Внутри арбуза сладко, тепло, а на улице жара - лучшее условие для жизни бактерий. 1-2 часа - и их в арбузе бесчисленное множество. Дети поедят арбуза - и завтра окажутся в больнице. Родитель хотел как лучше, а получилось... Словом, лучше арбузы не вскрывать и, конечно, мыть перед употреблением. Перед покупкой проверьте их на наличие трещин.

«ЗИМНЯЯ» БОЛЕЗНЬ

ОРЗ, ангина, воспаление лёгких - вроде бы традиционные зимние болезни. Но летом они могут вернуться на фоне ослабленного иммунитета. То есть если вы не перешли весной



пищи на свеженькие овощи-фрукты, то авитаминоз обеспечен. Как следствие - организм не справляется с малейшей инфекцией и болеет. Уповать на то, что само пройдет и солнышко вылечит, нельзя. Это уже болезнь, надо отнестись к ней серьезно. Тем более что под видом любой ангины может протекать дифтерия. Эта грозная болезнь дает о себе знать круглый год. Поэтому если подхватили ангину, обратитесь к врачу, чтобы исключить дифтерию.

«ЯИЧНАЯ» БОЛЕЗНЬ

Высокая температура, слабость, понос и головокружение. Сальмонеллёз тяжелой формы. Он непременно у вас будет, если поест сырых яиц («свои, деревенские, полезные!»). Причём на первые признаки (слабость и нарушение стула) мало кто обращает внимание. Полежат дома три дня - и прямиком в больничный покой.

Можно привести множество приме-

ров летних болезней, ненаучно называя их: «фруктовая» (возникшая из-за плохо вымытых фруктов), «молочная» (из-за употребления некипяченого молока), «шашлычная» (поели непрожаренных шашлыков) и т.д. Это острые кишечные инфекции (ОКИ): дизентерия, сальмонеллез, пищевая токсикоинфекция. Распознать их легко: возникает слабость, повышается температура тела, появляется озноб. Главный симптом - жидкий стул - повод для обращения к врачу.

Чтобы отдыхать летом без проблем, лучше прислушаться к рекомендациям специалистов.

- Мойте руки с мылом после любых работ, после проезда в общественном транспорте и обязательно перед едой. Помните: зачастую острая кишечная инфекция - болезнь грязных рук.

- Тщательно прожаривайте шашлыки.

- Не забывайте, что у свежих продуктов маленький срок хранения. К примеру, салат, заправленный сметаной, не хранится.

- Мойте овощи и фрукты перед едой.

- Продукты лучше покупать на торговых точках, которые контролируются санитарно-эпидемиологическими службами.

- Молоко и воду пейте только кипяченными.

- Сырые яйца в пищу лучше не употреблять. Только жареные или варёные!

Соблюдайте эти нехитрые правила - и болезни обойдут вас стороной. А если все же угораздило подхватить инфекцию, обращайтесь к специалистам.

ки, раскраски, цены такие же красивые... Для того чтобы лечение пошло на пользу и кошелек остался с дорогим сердцу наполнителем, не поленитесь прочитать дальше.

Лучшему заживлению ушибов способствуют венгерская мазь БЕТАДИН (78 рублей плюс аптекарская накрутка), российская мазь ВИДЕСТИМ (65 рублей), но если знать, что эти средства - просто витамин А (он же ретинол) в масле, то можно найти ту же мазь под другим названием, но дешевле. Например РЕТИНОЛА АЦЕТАТ (37 рублей).

ДИКЛОВИТА (25 рублей) основан на ДИКЛОФЕНАКЕ НАТРИЯ. В России его отпускают по цене 15 рублей.

Польский ТАРЦЕФОКСИМ за 70-80 рублей - это то же самое, что брынцаловский КЛАФОРИН за 40 рублей. Оба лекарства действуют благодаря ЦЕФОТАКСИМУ, выпускающемуся в Кургане за 20 с небольшим рублей.

Разрекламированный австрийский ФИНАЛГЕЛЬ обходится аптекам в 95 рублей. А таллинский ПИРОКСИКАМ, полный аналог, стоит от 20 рублей.

dka.ru

ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА

Что такое боль в спине - объяснять не нужно. Хорошая новость состоит в том, что боли в нижней части спины могут быть устранены за несколько недель с помощью самых простых мер.

Если это не радикулит, попробуйте приложить лед или холодный компресс на 10-15 минут. Помогло? Повторяйте процедуру каждый час, пока острая боль не отступит. Холод уменьшает опухоль, успокоит боль и одновременно будет способствовать выздоровлению.

Теперь можно приступить к занятиям. Лягте на живот, держите спину прямо, положите руки по бокам, голову - на бок. Если такое положение будет причинять вам боль, то поворачивайтесь до тех пор, пока не найдете подходящее положение. Несколько минут оставайтесь неподвижным.

Затем начинайте медленно и мягко двигаться, перемещая нижнюю часть спины - почувствуйте подвижность вашего позвоночника. Лежа на полу, напрягайте и расслабляйте мышцы живота.

Делая все эти упражнения, поддерживайте ровное дыхание.

Затем сделайте 10-секундную задержку и вдох.

После такой короткой зарядки, отправляйтесь на короткую прогулку: 3-5 минут будет достаточно, чтобы восстановиться.

Прогуливайтесь каждые 3 часа. Не доводите себя до состояния, когда боль вернется. Наращивайте нагрузку постепенно.

Если домашние меры не дают желаемого облегчения, немедленно обращайтесь к врачу.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



Чеснок поможет от фурункулов

Замучили сына фурункулы. Покупаем разные мази и делаем примочки, но нет успеха. Что бы еще попробовать? Это у нас болячка частая.

Погорбуйте чеснок. Полоску ткани (5-6 см шириной) смочите в оливковом масле, отожмите. Измельчите чеснок, разотрите его по этой полоске ткани в пасту и накройте второй половиной ткани. Положите на фурункул, закрепите. Такую повязку меняйте ежедневно, пока фурункул не вскрыется.

антресали

Миша, Маша и пупс

Чем играли наши бабушки



Потертые мишки, куклы в ситцевых платьицах, голубоглазые пупсы - с ними ушла целая эпоха... Мир советской игрушки с конца 1930-х по 1950-е годы - это не только отражение радостей и бед жизни той поры, но и трогательные воспоминания нескольких поколений наших сограждан.

ВСЕ РАВНО ЕГО НЕ БРОШУ!

Все игрушки советских городских детей (народная игрушка - это иной пласт культуры) были унаследованы из прежней, дореволюционной жизни. Они лишь поблекли и стали менее разнообразными. Объяснялось это отсутствием качественных материалов, красителей и интереса к этому виду ремесла со стороны властей. Главным считалось количество или, как тогда говорили, вал, имея в виду валовой продукт. По этой причине изготовлением игрушек занимались не только специализированные фабрики, но и артели мастеров и мастера-надомники, делавшие в основном мягкую и деревянную игрушку. Поэтому качество советских игрушек было очень высоким, от совершенно уникальных вещей, что сегодня называют авторскими, до очень плохих, причем для этого никак не влияло - игрушки были дешевы.

Одной мягкой игрушкой страшился медвежонок. Его изготавливали не только из ткани, но и из пластмассы. Это был символ детства, к которому человеческая память возвращается постоянно.

КУКЛА МАША, КУКЛА ДАША

Советские куклы были скромны и неприхотливы.

Голову, ноги и руки делали из пластмассы розового цвета. Туло-

во расчесывались. Кукол в верхней одежде не было, все они были одеты в пестрые летние платьица из ситца. К ним можно было докупить ситцевое одеяльце, крошечную посуду из алюминия или фарфора, колясочку и кроватку.

Советские дети увидели кукол с закрывающимися глазами только в конце 1950-х годов, когда на прилавках магазинов появились подобные изделия из Восточной Германии.

НЕОБЫКНОВЕННЫЙ МЛАДЕНЕЦ

Слово «пупс» появилось в разговорном языке в 1920-е годы, но только применительно к пухленькому ребеночку или в иносказательном смысле. Когда после Второй мировой войны на одном из ленинградских химических предприятий было налажено массовое производство кукол-голышей из целлулоида, их тут же стали называть пупсами. Роль этих абрикосово-розоватых созданий с подвижными ручками и ножками на резинках, нарисованными волосами и круглыми голубыми глазами оказалась очень важной для советских детей. Причин на то было много: и отсутствие выбора, и бедность, и необходимость применить на деле навыки шитья, чтобы одеть голыша (в те годы уроки рукоделия для девочек были обязательной частью учебной программы в школах).

Пупс был настоящим детищем советской кукольной индустрии. Он был беспол, безлик и доступен по цене. То, что голыш был не девочкой и не мальчиком, полностью соответствовало установкам педагогики тех лет. Поэтому дети одевали его по же-



ализированные фабрики, но и артели мастеров и мастера-надомники, делавшие в основном мягкую и деревянную игрушки. Поэтому качество советских игрушек было очень разнородно: от совершенно уникальных (тех, что сегодня называют авторскими) до очень плохих, причем на цену это никак не влияло - игрушки были дешевы.

Главной мягкой игрушкой страны был медвежонок. Его изготавливали не только из ткани, но и из пластмассы. Такое выдающееся положение медвежонка в длинном ряду игрушек имело свою историю, которая началась еще в далекие века в Германии, считавшейся основным поставщиком европейской городской игрушки. Наряду с медвежатами немецкие игрушечники изготавливали и кроликов, и собачек, и кошечек. В советские времена (конец 1930-х - 1950-е годы) кроме медвежат делали... только собачек. Такое ограничение имело идеологическую подоплеку. Медведь считался героем русских народных сказок, а собака - другом человека, кролик же и котенок символизировали мещанство. Кролик в протестантских странах был всегда героем пасхальных открыток.

Советские медвежата - игрушки небольшого размера. Не без основания считалось, что большая игрушка неудобна в условиях жизни целой семьи в одной комнате. Хотя

мохера. Советских медвежат, несмотря на непрочные материалы и залоснившиеся бока, долго хранили и не выбрасывали - ведь они представляли быть только игрушкой, это был символ детства, к которому человеческая память возвращается постоянно.

КУКЛА МАША, КУКЛА ДАША

Советские куклы были скромны и непритязательны.

Голову, ноги и руки делали из пластмассы розового цвета. Туловище могло быть тряпичным или тоже пластмассовым. Волосы - как правило, светлые - пло-

ми глазами оказалась очень важной для советских детей. Причины на то было много: и отсутствие выбора, и бедность, и необходимость применить на деле навыки шитья, чтобы одеть голыша (в те годы уроки рукоделия для девочек были обязательной частью учебной программы в школах).

Пупс был настоящим детищем советской кукольной индустрии. Он был беспол, безлик и доступен по цене. То, что голыш был не девочкой и не мальчиком, полностью соответствовало установкам педагогики тех лет. Поэтому дети одевали его по желанию то мальчиком, то девочкой.

Марина КОЛЕВА.

© «Домашний очаг».

Как нажиться на старье?

Возможно, на ваших антресолях завалялись не только куклы.

Сейчас вовсю идет охота на вещи времен Страны Советов.

Очень популярны самовары, посуда с клеймом типа «Красный коммиссар», одежда, книги. Можно просто приберечь эти вещи до лучших времен. А если удастся расстаться с ними с выгодой для себя. А если у вас есть вещи антикварные (как вам кажется), надо искать специалистов. Это, прежде всего, музейные работники. Они не оценят вашу вещь, но скажут, правы ли вы в своих ожиданиях, представляет ли вещь какую-либо ценность.

И если ценность вещи несомненна, не спешите с ней расставаться. Соберите предварительную информацию. Имейте в виду, что цена, которую вам назовут вначале, - стартовая.

Рынок зачастую готов дать цену в несколько раз выше.

Воспользуйтесь услугами аукциона, 15 процентов, которые там берут за услуги, окупятся с лихвой.



СООП
КУХНИ

БИГУС ИЗ РЫБЫ

Рыба - 400 г филе, мука пшеничная - 5 г, капуста белокачанная - 300 г, грибы - 40 г, лук репчатый - 1 головка, яблоки - 40 г, томат-паста - 10 г, зелень укропа, перец, уксус 3%-й, соль, сахар, масло растительное - 10 г.

Филе рыбы с кожей без костей нарежьте на порционные куски, посолите, поперчите, запанируйте в муке и обжарьте в масле.

Капусту нарежьте соломкой и тушите с добавлением отварных грибов и нарезанного соломкой лука. Незадолго до готовности введите пассерованную муку, тертые яблоки и томат-пасту. Заправьте солью, сахаром, перцем, уксусом и перемешайте.

Рыбу уложите на капусту и тушите под крышкой 10-15 минут.

Подавайте, оформив зеленью.

БИТОЧКИ ИЗ ОКУНЯ

Окунь морской (филе) - 700 г, хлеб белый - 3 ломтика, молоко - 1/2 стакана, лук репчатый - 2 головки, масло сливочное - 2 ч. ложки, яйцо - 1 шт., масло растительное - 3 ст. ложки, соль, молотый перец - по вкусу.

Филе рыбы, замоченный в молоке белый хлеб и репчатый лук два раза пропустите через мясорубку.

В фарш добавьте яйцо, соль, перец, хорошо перемешайте.

Разделите на порции, придайте форму биточков, запанируйте в сухарях и поджарьте в растительном масле до образования румяной корочки. Прогрейте в духовке.

При подаче полейте сливочным маслом, гарнируйте жареным картофелем и маринованными фруктами.

ГОЛУБЦЫ ИЗ РЫБЫ

Рыба филе без кожи и костей - 500 г, соль - 0,5 ст. ложки, перец черный свежемолотый - 1 ч. ложка, яичный белок - 3 шт., сметана или густые сливки - 600 г, масло сливочное - 2 ст. ложки, бульон рыбный - 500 г, вино белое сухое - 200 г, яичный желток - 2 шт., капуста белокачанная - 1 кочан.

Нарежьте рыбу маленькими кусочками. Поместите в кухонный комбайн и измельчите, используя самое тонкое лезвие. Добавьте соль, перец и яичные белки. Постепенно добавляйте сливки, непрерывно помешивая.

Отделите листья от капусты и бланшируйте в слегка подсоленной кипящей воде

7-10 минут. Расправьте листья и положите на каждый по 1 столовой ложке рыбной смеси. Заверните голубцы в виде небольших пакетов.

Смажьте маслом сковороду. Уложите голубцы швом вниз. Залейте бульоном и вином, варите 10 минут. Снимите с огня и держите в теплом месте.

Процедите жидкость, добавьте сметану и варите на слабом огне до легкого загустения. Слегка охладите. Взбейте яичные желтки с небольшим количеством теплого соуса и смешайте с оставшимся соусом, энергично взбивая. Разогрейте соус, но не доводите до кипения. Приправьте солью и перцем.

При подаче полейте соусом. Подавайте голубцы с вареным картофелем или рисом.

Прежде чем приступить к созданию интерьера, вам необходимо узнать мнения и пожелания всех домочадцев, ведь гостиная - это общая комната и уютно там должно быть всем. Теперь выбирайте стиль и... с Богом.

НЕВИДИМАЯ МИРУ ПОДГОТОВКА

В выборе отделочных материалов для стен, пола и потолка ограничений, пожалуй, нет.

Расстановка мебели - более важный момент, на нём мы и остановимся. Сначала определите количество дверей и балкон (лоджию), установите, с какой частотой вы ими пользуетесь, прорисуйте пути следования от одной двери к другой, при этом выявите наиболее важные «дороги». Оставьте свободным доступ к окну, хотя это и не жесткое руководство, а пожелание. Наверное, вам знакома ситуация: чтобы подойти к шкафу, нужно чуть подвинуть кресло? Избежать этого поможет правило: чем чаще пользуетесь мебелью (окном, торшером), тем свободнее должен быть к нему доступ. Для прохода оставляйте ширину 80 см, потом не пожалеете.

Если гостиная ориентирована на юг или на запад, то для оформления стен подойдут холодноватые тона. Например: прохладные оттенки розового цвета, светло-коричневые, серовато-коричневые. Гостиная ориентирована на северную сторону - используйте теплые цвета: золотистый, ярко-красный, различные оттенки желтого, красного цвета. В приведенной здесь таблице вы увидите оптимальные цветовые сочетания для гостиной.

Уделите внимание подбору текстиля: покрывало на диван, кресла, шторы и т. д.), это придаст вашей гостиной законченный вид и добавит уют.

ЕСЛИ ВСЯ КВАРТИРА В ОДНОЙ КОМНАТЕ

Предлагаю приступить к планировке гостиной площадью 17 кв. мет-

комфорта. Особые пожелания были высказаны в отношении детского уголка. После выяснения пристрастий начинаем действовать. Так как дверь находится посередине длин-

ны и три такие же лампы вешаем на стену перпендикулярно предыдущим трем на стеллаже. В детской закрепляем светильник на гибкой ножке в виде листа. Он расположен на стене у окна так, чтобы при же-

коративную функцию. Напротив кровати поставим телевизор на сундучке и рядом с ним две плетеные корзины.

В гостиной расположится стол на 4 персоны и вместительный трехъярусный стеллаж. Обратите внима-

когда родителям понадобится поздно поработать за столом.

Штору мы выбрали в оранжево-голубую вертикальную полоску, цвета на шторе перекликаются с цветом в интерьере. Занавески являются завершающим штрихом в

Гостиная

она есть в квартире
с любым количеством
комнат



Вид гостиной и детской зоны.

ковролина в детской. Девочка пока маленькая и поэтому спит на первом ярусе кровати, а на втором - играет, со временем возможно перенесение спального места на второй ярус, а первый использовать по необходимости. Около кровати находится стол-трансформер и скамья с откидывающимся сиденьем. Стол представляет собой столешницу, прикрепленную к подоконнику мебельными петлями и ногой - держателем. При желании стол опускается к стене и пространства становится больше. Под сиденьем скамьи находится ящик, который можно использовать как хранилище для многочисленных игрушек. По периметру нижнего яруса кровати висит легкая, светлая занавеска, которая сможет защитить сон дочки,

скатерть и т. д.), это придаст вашей гостиной законченный вид и добавит уюта.

ЕСЛИ ВСЯ КВАРТИРА В ОДНОЙ КОМНАТЕ

Предлагаю приступить к планировке гостиной площадью 17 кв. метров для семьи из 3 человек (папа, мама и трехлетняя дочка), причем гостиную нужно создать в однокомнатной квартире общей площадью 33 квадрата. Я взяла сложный пример умышленно, так как у многих схожие с этими условия проживания.

В разговоре с хозяевами узнаем, что они предпочитают использование экологических материалов в интерьере, оригинальные идеи при максимальном использовании пространства, добиваясь максимума

комфорта. Особые пожелания были высказаны в отношении детского уголка. После выяснения пристрастий начинаем действовать. Так как дверь находится посередине длинной стены, комната легко делится на спальню для мамы и папы, гостиную и детскую. Освещение делаем зональное: в спальне над изголовьем кровати родителей вешаем плафон из матового стекла с лампой накаливания мощностью 75 Ватт. В гостиной над рабочим столом устанавливаем бумажный светильник в виде трех листьев, на металлическом каркасе. По краям стеллажа, прилегающим к стене, вешаем три люминесцентные лампы

и три такие же лампы вешаем на стену перпендикулярно предыдущим трем на стеллаже. В детской закрепляем светильник на гибкой ножке в виде листа. Он расположен на стене у окна так, чтобы при желании ребенка была освещена либо игровая зона на втором ярусе кровати, либо стол - трансформер.

Потолок покрываем белой водоэмульсионной краской, стены везде, кроме спальни родителей, красим светло-желтым цветом, а у папы с мамой стены будут зелеными. На полу в спальне положим ковровую дорожку, гостиную закроем ковролином терракотового цвета с низким ворсом, в детской положим тот же ковролин, но голубого цвета.

Теперь приступим к созданию оригинальной и индивидуальной картины каждой из зон. Для усиления эффекта разграничения спальни и гостиной, установим на их границе брус, на потолке между ними закрепим ползковый карниз и повесим легкую, но не просвечивающую занавеску. Делаем это для того, чтобы телевизор, стоящий в родительской зоне, не мешал малышке. Над изголовьем кровати сооружаем плетеную конструкцию из лозы, она будет служить вместилищем для постельных принадлежностей и выполнять декоративную функцию.

Напротив кровати поставим телевизор на сундучке и рядом с ним две плетеные корзины.

В гостиной расположится стол на 4 персоны и вместительный трехъярусный стеллаж. Обратите внимание - внутри полки стеллажа окрашены голубым цветом, это сделано для расширения пространства и для поддержания голубого цвета

Вид гостиной и детской зоны.

когда родителям понадобится поздно поработать за столом.

Штору мы выбрали в оранжево-голубую вертикальную полоску, цвета на шторе перекликаются с цветом в интерьере. Занавески являются завершающим штрихом в создании произведения искусства, именуемом ИНТЕРЬЕР.

Яна КОЗЛОВА, дизайнер.
Эскизы автора.



Зона родительской спальни.

ОКРОШКА «ВЕСНА»

400 г ветчины или вареной курицы, 1 ст. ложка готовой горчицы, 5 яиц, 1 стакан сметаны, 1,5 л кваса, 5 огурцов, зеленый лук, салат, укроп, соль - по вкусу.

Мелко нарежьте зелень, ветчину (курицу), сварите яйца, белки мелко изрубите. Приготовьте заправку, для этого желтки разотрите с горчицей, посолите, добавьте сметану.

Залейте нарезанные ингредиенты квасом, положите мелко нарезанные огурцы, немного измельченного салата, все смешайте. Посыпьте укропом, зеленым луком.

ОКРОШКА НА КЕФИРЕ С ЯБЛОКАМИ

3 свежих огурца, 3 ст. ложки мелко

нарезанного зеленого лука, маленький пучок укропа, 10 редисок, 1-2 яблока, 0,5 стакана сметаны, 1,5 л кефира, горчица, соль - по вкусу.

Яблоки, огурцы и редиску мелко нарежьте, добавьте соль, горчицу, измельченный лук и укроп, перемешайте, разложите в тарелки и залейте кефиром. Можно заправить окрошку сметаной.

ОКРОШКА С КИЛЬКОЙ

1 банка консервов «Килька в томате», 250 г майонеза, 4 вареных яйца, пучок зелени, свежий огурец, редис, отварной картофель, вареная морковь, зеленый горошек - в произвольных пропорциях, соль, квас.

Консервы разомните вилкой, зелень измельчите, яйца и овощи натрите на

крупной терке, посолите, заправьте майонезом, перемешайте и залейте квасом.

ОКРОШКА НА РАССОЛЕ

1 л огуречного, капустного рассола или рассола от помидоров, 5-6 картофеля, 2-3 свежих огурца, 250 г отварного мяса, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 1 стакан охлажденного кипяченого молока, 50-60 г зеленого лука, зелень петрушки, укропа.

Окрошку можно готовить мясную или овощную.

Зеленый лук мелко нарежьте, посолите и обязательно хорошо разотрите. Яйца отварите. Белки мелко порубите, а желтки разотрите со сметаной. Вареный картофель, мясо и огурцы нарежьте кубиками, залейте рассолом. Если рассол слишком резкий, разбавьте его

молоком. Добавьте яйца и лук. Подавайте, посыпав измельченной зеленью.

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ С РЫБОЙ

1,2 л хлебного кваса, 150 г жареной рыбы, 100 г отварной рыбы, 40 г сельди, 60 г готового хрена, 120 г зеленого лука, по 2 свежих огурца и отварной свеклы, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль - по вкусу.

Измельченную мякоть жареной рыбы, готовый соус-хрен, мелко нарубленную сельдь, ломтики очищенных огурцов, натертую свеклу и масло соедините и перемешайте. Массу залейте квасом, добавьте кусочки отварной рыбы и рубленую зелень.

Меняю босоножки как перчатки!

Моя мечта - менять обувь как перчатки. Представляете: одна пара для платья в бабочках, другая - для сарафанчика в цветочек... Так ведь никаких денег не хватит! Впрочем, у меня босоножек как раз столько, сколько перчаток. Двое. Одни совсем «дачные», похожие на тапки, другие прошлогодние, модные - с острым носом. Или уже не модные? Интересно, может модельерша подсказать, что сейчас носят и как можно выглядеть на все сто, не влезая в долги? Просто счастье, что Алёна Лесик моя знакомая и при слове «мода» не предлагает одеваться у Гуччи и Армани.

- Алёна, скажи, остроносые туфли модны?

- Как тебе сказать, - вздохнула модельерша, глядя на мои «долгоносики». - Вообще-то нет. Сейчас круглый нос на пике - как в 60-х.

- И что теперь делать? Срочно бежать покупать новые босоножки? А эти куда девать? Мода ведь неизвестно когда вернётся...

- Да ходи в этих, кто тебе запретит? Просто надо быть в стиле. Вспомни, с чем ты эти босоножки носила?

- Ну... с костюмом, сарафаном, джинсами.

- Да, в этом и отличие модного от немодного. С модной обувью носят всё подряд, одежду из разных опер. А теперь придётся думать над стилем. Острый нос - это восточный элемент. Значит, если ты будешь одеваться с намёком на индийско-турецкую экзотику, босоножки не будут выглядеть устаревшим элементом. Хотя на тебя никто пальцем не будет показывать, если ты пробежишь в деловом костюме и восточных туфельках. Не

босиком же. Но вот если соберёшься в незнакомую компанию или ещё какой-нибудь случай, где надо выглядеть, лучше позаботиться о стиле.

- Восточный стиль мне нравится, так что я в своих остроносеньких ещё похожу. И куплю на всякий случай круглые. В одном и том же ходить скучно. Был бы способ менять босоножки! Но не красить же их каждую неделю...

- Красить, допустим, не надо, испортишь вещь. А секрет один есть. Если постараться, твоя обувь каждый день будет разной.

- Ой, Алёна, миленькая, расскажи! Это трудно, да? Дорого?

- Хочешь узнать, помолчи! Секрет называется - аксессуары для обуви. Но речь не о щётках и кремах. Это украшения, которые меняют обувь. Ты покупать босоножки собралась? Тогда выбирай самые обычные, не приметного цвета и лучше с тонкими ремешками. С простой моделью работать легче, ничего не мешает.

Если есть такая деталь, как вставной ремешок вокруг щиколотки, вообще чудесно. Его можно вынуть и вставить туда ленты, которые сейчас жутко модные. Заметь, ленты любых цветов! Сама понимаешь, выбор швейной фурнитуры на грани фантастики. Можно тон в тон к платью подобрать. Или к сумочке. А это высший пилотаж моды!

Куда девать «остроносики» и как одну и ту же обувь выдавать за разную?

- Да, красиво. Но знаешь, я не люблю всяких завязок. Мне нравится, чтобы одевалось и снималось легко.

- Слушай дальше. Ленты на щиколотке - очень модная вещь, но не главная. Потому что если дальше у тебя обычные ремешки, то и привлекать внимание к ногам не стоит. А чем закрыть эти ремни? Всем подряд!

Самый быстрый вариант - заколки и резинки для волос. Как

их прикрепить, рассказывать не надо? Так же, как и к волосам. Особенно выгодно смотрятся крупные детали. Цветок, например. Или рыбка. К летнему сезону в магазинах полно такого для подростков привозят.

В швейной фурнитуре тоже имеет смысл покопаться. Термонаклейки сейчас очень симпатичные бывают. Бабочки вышитые разных цветов, звёздочки. И по цене подходяще - от 15 рублей шту-

ка. Можно прямо на живую нитку прикрепить. Или, если собираешься постоянно менять аксессуары, нашей на ремешок кусок липучки. И на прищипки тоже по липучке. Остаётся перед выходом только прилепить нужные детали, и всё.

Что ещё можно в таких отдельных деталях позаимствовать? Те же ленты какими-нибудь бантиками-розетками завязать, гроздь пуговиц под металл или камни повесить. Чешуя вообще супервариант. Это ленты такие готовые из пайеток, разных цветов, по 10-15 рублей метр. Можно просто «прошнуровать» лентой босоножки, добавить декоративный ремешок или выложить на ткани фигуру - тот же «огурец», и на липучку посадить. Браслет из ракушек привязать. Да мало ли что можно сделать обувной «фишкой»! Главное, начать, потом идей будет море...

А вариант с липучкой, кстати, не только лёгкий, но и очень практичный. Бабочек, к примеру, можно снять и постирать, пайетки аккуратно водой сполоснуть, убрать аксессуары при чистке, чтобы на них обувной крем не попал.

Эльвира ШЕСТАКОВА.
Фото Д.МАРКОВА.

элементом. Хотя на тебя никто пальцем не будет показывать, если ты пробежишь в деловом костюме и восточных туфельках. Не

ешь, выбор швейной фурнитуры на грани фантастики. Можно тон в тон к платью подобрать. Или к сумочке. А это высший пилотаж моды!

влекать внимание к ногам не стоит. А чем закрыть эти ремни? Всем подряд!

Самый быстрый вариант - заколки и резинки для волос. Как

имеет смысл покопаться. Термонаклейки сейчас очень симпатичные бывают. Бабочки вышитые разных цветов, звездочки. И по цене подходяще - от 15 рублей шту-

ратно водой сполоснуть, убраться сессуары при чистке, чтобы на обувной крем не попал.

Эльвира ШЕСТАКОВА
Фото Д.МАРКОВА

Не пропустите спецвыпуск газеты

Салаты и соления на зиму



- оригинальные рецепты салатов
- разнообразные способы засолки огурцов
- вкусные и экономичные рецепты из перца
- как приготовить икру из лука, свеклы, кабачков, баклажанов
- что делать с зелеными, красными и бурыми помидорами



Газета "Салаты и соления на зиму" - "вкусная" газета для любителей готовить!

ПЛАТЬЯ ЭТОГО ЛЕТА

Они часто принимают вид майки - приталенный силуэт, облегаящая форма, V-образный вырез. Характерные ткани - легкие шелковые крепы, атлас, шифон, газ, маркизет, набивные с цветочным рисунком или из тонких трикотажных и кружевных полотен с эффектом «стрейч».

Облегающие платья-фурго соблазнительны и непредсказуемы - косой крой, летящий силуэт, отлетные полотнища, асимметричные детали.

Платья в бельевом стиле украшены кружевными прошивками, вставками, изящной вышивкой, а платья-туники предельно обнажают тело.

ИЩИ ВЫГОДУ

там, где она есть, -

ПОДПИШИСЬ ДОСРОЧНО

на

"Хозяйку в доме"!

НАЧАЛАСЬ ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА

На 1-е полугодие 2005 г.



ИНДЕКС 38566

в каталоге ЗАО "АРСМИ" "Пресса России", т.1. по городам РФ, кроме Нижегородской обл.

ИНДЕКС 16546

в каталоге ООО "МАП"Почта России" по городам РФ, кроме Нижегородской обл.

БАКЛАЖАНЫ И ПЕРЦ

На 2 порции - 4 баклажана средней величины, перец болгарский - 8 шт., перец горький - 1 шт., помидоры - 8-10 шт., в зависимости от величины, травы и специи, соль, сахар.

Баклажаны порезать кружочками, не снимая корки, обжарить в оливковом масле до появления легкого золотистого оттенка.

Затем сверху добавить болгарский и горький перец, порезанный соломкой, помидоры без кожуры, по-

резанные, как вам будет угодно, столовую ложку сахара, травы, какие вы предпочитаете, соль и специи по вкусу и отправить в духовку на 20 минут.

Блюдо готово. Можно есть как горячим, так и охлажденным.

Если не любите очень острое, горький перец можно исключить и добавить по вкусу молотый.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

1 крупный кочан цветной капусты, 2 ст. л. оливкового масла, щепотка корицы и кориандра, 50 г плавленого сыра, 2 ст. л. муки, 600 мл молока, 55 г тертого сыра.

Разогреть духовку до 220°C. Положить капусту в миску, побрызгать оливковым маслом и посыпать спе-

циями. Приправить солью и перцем, тщательно перемешать. Переложить соцветия на противень на большом расстоянии друг от друга и запекать 12-15 мин. до мягкости. Тем временем растопить плавленый сыр в миске, добавить простую муку и готовить 1 мин. Постепенно добавить молоко и кипятить 8 мин. Добавить в соус пармезан, приправить солью и свежемолотым черным перцем.

Переложить в подготовленную керамическую форму и полить соусом. Запекать в горячей духовке 5 мин. до золотистой корочки.

ЗЕЛЕНЬ РИС

Это очень острое блюдо, основанное на мексиканском рецепте, для всех любителей сладкого и острого перца.

Подавайте с лимонадом со льдом, чтобы потушить огонь чили!

2 крупных зеленых перца, 2 свежих зеленых перца чили, 2 ст. л. + 1 ст. л. растительного масла, 1 крупная луковица, мелко порезанная, 1 зубчик чеснока раздавленный, 1 ст. л. молотого кориандра, 300 г длиннозернистого риса, 700 мл овощного бульона, 225 г замороженного горошка, 6 ст. л. порезанного кориандра, 1 яйцо, взбить соль и перец, кориандр для украшения.

Порезать зеленые перцы и чили на маленькие кубики.

В 2 ст. л. растительного масла обжарить до мягкости лук, чеснок, перцы и чили в течение 5-6 мин.

Добавить молотый кориандр, рис и бульон. Довести до кипения, накрыть и варить 10 мин. Добавить горошек, довести до кипения, накрыть и варить еще 5 мин. Снять с огня и оставить, накрыв, на 10 мин.

Приправить по вкусу солью и перцем и перемешать со свежим кориандром. Выложить на блюдо.

Оставшееся масло разогреть в маленькой сковородке и влить яйцо. Готовить на среднем огне 1-2 мин., пока омлет не «схватится». Переложить омлет на тарелку, скатать плотным рулетом и порезать на кусочки. Разложить кусочки омлета сверху блюда. Украстить кориандром и подавать сразу же с дольками лайма (можно лимона) и кукурузными чипсами.

ручная работа

Под таким одеялом
и сон хороший

Это ватное одеяло - лоскутное. Сшила его по заказу племянницы, и таких заказов много. Хотя у нас (у татар) не принято шить такие одея-

Стежку проложить по швам, захватывая все три слоя (верх - вата - низ). Толстые изделия про- стегивают по косой, располагая

СУМКА
НА ДЛИННЫХ
РУЧКАХ

Для этого нужно: любые нитки, крючок, замочек «молния».

Вяжется простым узором. Сначала дно, затем боковые стенки вяжутся по кругу. В конце делается подкладка из любой х/б ткани и вшивается «молния». Ручки могут быть любой длины. Эта сумочка украшена узором из вязаных цветов, но можно и вышить или оформить бисером. Многим моим друзьям нравится эта сумка, она удобна, вместительна, легкая и подходит ко многим моим вещам.

СУМКА НА
ПЛАСТМАССОВЫХ
РУЧКАХ
В ТЕХНИКЕ
«МАКРАМЕ»Коврик из молочных
пакетов

Я стараюсь вести безотходное хозяйство, чтобы любую мелочь пустить в дело, а не выбрасывать на помойку. Старые вещи перешиваем, перевязываем и т.п.

Сейчас молоко и молочные продукты выпускают в полиэтиленовых пакетах, причем они цветные и прочные. Так вот из этих самых пакетов из-под молока я вяжу коврики для прихожей и на дачу. Очень прочные получаются и удобные. Вся грязь и песок с улицы остаются на нем и через него, как через

решето, проваливаются. То есть не разносится по квартире, а остается под ковром, только время от времени нужно выметать песок из-под коврика.

Очень удобно! Первым коврикам уже более 10 лет, и они все живы. Такими ковриками обеспечены уже почти все родственники и знакомые и очень довольны.

Эльвира Петровна СМЕРНОВА,
г. Киров.

Бутоньерка -
живая брошь

Капризная мода периодически возвращает нам, казалось бы, забытые образы. Маленький букетик, который прикалывается к платью - бутоньерка, - то появляется на драб-



Итак, в одеяле и сон хороший

Это ватное одеяло - лоскутное. Сшила его по заказу племянницы, и таких заказов много. Хотя у нас (у татар) не принято шить такие одеяла. Но я распорол старое одеяло и обновила его.

Размер 180x200 см.
16 квадратов - 31x31 - соединены полосками из другой ткани.

Шлепки для своих и гостей

Это обыкновенные шлепки для домашних, родных, друзей семьи. Их шить совсем нетрудно, но их особенность в том, что они индивидуальны для каждого, у кого какой характер, вкус, стиль в одежде; и несут они в себе тепло, радость, добро.

Использую в работе любые лоскутки ткани, кусочки кожи, пуговицы, бисер, ленту, все, что есть под рукой, а также немного фантазии, и чудо-вещь готова.

Светлана ГРОМКОВА,
р.п.Шатки.

Стежку проложить по швам, захватывая все три слоя (верх - вата - низ). Толстые изделия простегивают по косой, располагая стежку как можно поближе друг к другу.

Зульфия ИДРИСОВА,
Башкортостан,
с.Стерлибашево.



СУМКА НА ПЛАСТМАССОВЫХ РУЧКАХ В ТЕХНИКЕ «МАКРАМЕ»

Эта сумка сделана на готовых пластмассовых ручках. Навешиваются нити определенной длины и плетение самое простое. Двойной плоский узел и горизонтальные бриды: эти два узла - весь рисунок этой великолепной изящной и красивой сумочки. Она более классическая и хорошо смотрится с вещами в романтическом и классическом стилях.

Эти сумочки сделаны своими руками, и многие мои друзья и коллеги знают и очень восхищаются ими.

Жамеля МУГАЛОВА,
г.Ярославль.



Бутоньерка - живая брошь

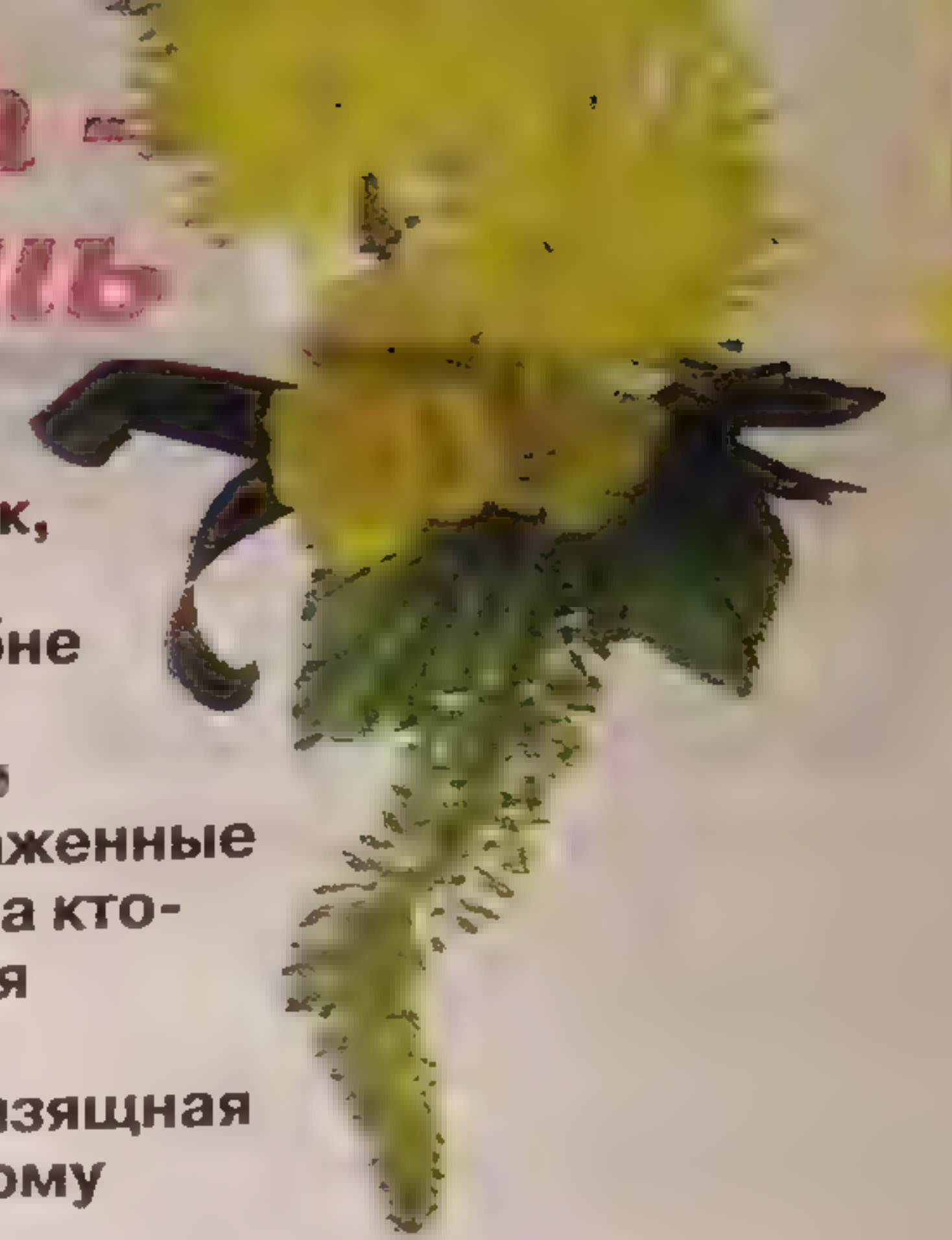
Капризная мода периодически возвращает нам, казалось бы, забытые образы. Маленький букетик, который прикалывается к платью - бутоньерка, - то появляется на гребне ультрамодной волны, то уходит в забвение. Кому-то такое украшение покажется пижонством, как напояженные волосы и лакированные штиблеты, а кто-то сочтет, что цветы на костюме для официального торжества добавят солидности. Сделанная со вкусом изящная бутоньерка дополнит костюм к любому празднику.

Букетик для девушки может напоминать собой брошь. Бутоньерка для украшения мужского костюма должна быть более строгой. Итак...

Отобранные для букетика цветы и листья нужно затейпировать (закрепить срез тейп-лентой). Это узкая белая или зеленая лента, становящаяся клейкой, когда ее разминают пальцами. Тем самым вы продлите жизнь цветам и сохраните одежду. Если у растения тонкие стебли, то их не обязательно обрабатывать отдельно - достаточно будет того, что в процессе составления букетика вы закрепите его под виток тейп-ленты. Булавка для бутоньерок имеет

крестообразный вид. Такая форма помогает прикрепить уже готовый букетик проволокой к длинной части булавки, затем место фиксирования при необходимости закрывают тейп-лентой. Если в бутоньерку входит один-единственный цветок, то все остальные элементы можно крепить при помощи декоративной проволоки.

Используйте для бутоньерок лишь те растения, которые не дают млечного сока. Старайтесь выбирать более стойкие цветы, которые не завянут в самый неподходящий момент и прослужат вам до конца торжества. Это розы, хризантемы, гвоздики.



РОЗОВЫЙ БУТЕРБРОД

Батон - 5 ломтиков, сыр плавленый - 100 г, масло сливочное - 50 г, сок свекольный - несколько капель, перец черный молотый, соль.

Сыр разотрите с маслом, свекольным соком, солью и перцем до получения однородной массы.

Ломтики батона смажьте приготовленной сырной массой и уложите один на другой. Верхний ломтик массой не смазывайте.

Выдержите бутерброд под легким прессом в холодильнике. Перед подачей нарежьте ломтиками.

АССОРТИ

Батон - 1 шт., масло сливочное - 100 г, маслины без косточек - 5-6 шт., кетчуп - 1 ст. ложка, сыр - 70 г, зелень - для оформления, лосось копченый или соленый - 90 г.

С батона срежьте корку. Нарежьте вдоль всего батона 4 ломтика толщиной 0,5 см.

2 ломтика батона раскатайте скалкой, смажьте тонким слоем масла, разложите тонко нарезанное филе лосося, положите на край маслины и сверните рулетиками. Заверните в пергамент и уберите в холодильник.

Из оставшихся ломтиков хлеба круглой выемкой для печенья вырежьте кружочки диаметром 5-6 см, обжарьте на части масла или подсушите в тостере. Охладите и смажьте тонким слоем масла. Оставшееся масло взбейте с добавлением кетчупа. На каждый греночек положите ломтики сыра, вырезанные той же выемкой, что и батон. Оставшийся сыр натрите на терке.

На середину греночка выложите горкой масло с кетчупом и посыпьте тертым сыром. Охладите.

При подаче нарежьте рулетики попо-

рек ломтиками и уложите на блюдо, рядом положите бутербродики с сыром.

ВЕСНУШКА

Булка круглая - 3 шт., майонез - 60 г, колбаса копченая или вареная - 18 ломтиков, сыр тертый - 6 ч. ложек, зелень - для оформления, помидоры - 6 кружочков.

Разрежьте булочки пополам и смажьте их майонезом. Колбасу нарежьте соломкой и разложите на смазанные булочки, посыпьте сыром. Кружочек помидора нарежьте до середины, края разверните и уложите его сверху.

ТРЫНЦЫ-БРЫНЦЫ

Хлеб ржаной - 200 г, масло сливочное - 50 г, брынза - 100 г, картофель вареный - 100 г, лук репчатый - 30 г, яйцо - 1 шт., соль, перец молотый.

Брынзу тщательно разотрите, смешайте

с маслом, мелко рубленным луком и тертым картофелем. В полученную массу введите сырое яйцо, соль, перец, тщательно перемешайте.

Ломтики хлеба смажьте приготовленной массой, поставьте в духовку и запекайте до образования поджаристой корочки.

ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК

Хлеб - 4 ломтика, курица отварная - 200 г, масло сливочное - 60 г, майонез - 4 ч. ложки, соль.

Филе отварной курицы нарежьте мелкими кубиками.

Хлеб намажьте тонким слоем масла, поверх масла положите ровным слоем куриное филе, посолите, сверху залейте майонезом.

Бутерброды запекайте в духовке до образования румяной корочки.

Подавайте горячими к коктейлю, чаю, кофе.

Конечно, жить можно и без стиральной машины. Но, на мой взгляд, руки любимой или (не дай Бог!) свои руки заслуживают лучшей участи, чем непрекращающаяся борьба с постоянно растущей горой носков, джинсов, футболок и прочих одежек. Пусть этим занимается машина - она железная. Какую выбрать? Пробежимся по характеристикам.

АВТОМАТ, ПОЛУАВТОМАТ ИЛИ «РУЧНАЯ»

Отличаются друг от друга степенью вашего участия в стирке. К автомату барабанного типа, раз загрузив белье, вы можете больше не приближаться. В конце концов вы получите чистое и выжатое, а если приобрели модель с сушкой, то вообще полностью сухое белье. Владельцу полуавтомата («Волна», «Сибирь» и т. д., стоимостью примерно в 4—5 тысяч рублей) по окончании стирки необходимо будет переложить выстиранное белье в расположенную по соседству с баком центрифугу. В недотягивающих даже до почетного звания «полуавтомат» моделях активаторного типа (1 тыс. рублей и меньше) центрифуги вообще нет, и ее заменяет устройство из ручки и двух валиков, между которыми и нужно «прокатывать» белье, избавляя его тем самым от излишков влаги. К подобным древностям, все еще выпускаемым на просторах нашей необъятной Родины, относятся «Ока», «Малютка», «Малышка», «Фея» и прочих антиквариат.

Желающие, впрочем, могут прикупить в дополнение к этим, с позволения сказать, машинам еще и центрифугу бытовую (1-1,5 тыс. рублей).

Кстати, даже такое «ведро с мотором» лучше, чем ничего. Лично я знаю, кто-то пользуется с одной такой машинкой около двух лет и жалоб на стирку, по большому счету, не имел. А прилагающаяся к

Выбор стиральной машины:

большая стирка за разумные деньги

встраиваемых моделей обычно регулируется с помощью ножек - так, чтобы машина точнее вписалась в интерьер.

ОБОРОТЫ И ПРОЧИЕ НАВОРОТЫ

Современные стиральные машины отличаются от своих предшественниц обилием дополнительных функций. Лично мне весьма полезной показалось «автовзвешивание», благодаря которому машина использует ровно столько энергии, порошка и воды, сколько необходимо для стирки помещенного в нее белья. А также система защиты от протечек, при наличии которой можно не беспокоиться о том, что вы зальете квартиру соседей снизу.

Существенно поднимающие цену бак и барабан из нержавеющей стали машине иметь вовсе не обязательно.

Конечно, сталь надежнее. Однако гарантия на всю машину редко превышает три года. И зачем вам

через 20 лет совершенно целый бак? Современные пластики мало чем уступают по надежности, зато делают машину значительно легче, да и шумит барабан из карборана меньше стального. Разве что разбить при перевозке его легче, но часто ли вы собираетесь перевозить машину?

Очень важным показателем «крутизны» стиральной машины считается число оборотов, которое способен выдать в минуту ее вращающийся барабан или центрифуга. Существует даже специальная градация классов отжима. При этом маркировку А и В имеют стиральные машины с наилучшими показателями; С, D и E - со средними; F и G - низкими. Однако само по себе большое число оборотов не гарантирует хорошего отжима и может быть даже вредным.

Чрезмерные нагрузки просто портят ткань, так что 800 об./мин. вам хватит за глаза.

Заодно и деньги сэкономите.

Аналогичная классификация - от А до G - существует также для стирки. При прочих равных лучше брать машину с более высоким классом. Однако учтите, что

общепризнанных стандартов для разделения

машин по классам не существует и «стиралки», с равным успехом отстирывающие грязь, могут быть отнесены своими изготовителями к разным классам. Погоня за дорогой буквой А не всегда оправдана.

Что же касается класса энергопотребления, то на него особого внимания можно не обращать. Электроэнергия в России стоит недорого. Вода же, которую разные автоматы «пьют» в разных количествах, у нас чаще всего и вовсе бесплатная. Стоит ли в таком случае переплачивать за «малопьющих»?

ГРОМКОЕ ИМЯ

Сильно влияет на цену машины. За одни и те же деньги можно купить либо самую простенькую Bosch или Electrolux, либо вполне приличный агрегат от Ardo или Merloni. Что для вас важнее, раскрученный брэнд или реальные возможности машины, решайте сами.

ПОСЛЕ ПОКУПКИ

Современную стиральную машину можно подключать не только к электросети, причем обязательно с заземлением, но и к водопроводу.

Надежнее, если и то и другое будет делать профессионал из сервисной службы.

Стоить такая услуга будет около 2 тысяч рублей. Но, по крайней мере, не будете беспокоиться о том, что из-за неквалифицированного подключения вашу гарантию объявят недействительной.

Если не боитесь, можете подключить своими силами. Розетки в новых домах обычно делают уже с заземлением, а подключить пода-

БОЛЕЕ 80% ПАРФЮМЕРИИ - ПОДДЕЛКА

А нередко она бывает просто опасна для здоровья

По данным экспертов, около 80% всей продаваемой в Москве (а в регионах процент не ниже) парфюмерии имеет сомнительное происхождение. Чаще всего «серые» духи завозятся к нам из Малайзии и Арабских Эмиратов.

- То, что некачественная подпольная парфюмерия когда-нибудь заполонит прилавки, было очевидно уже давно, - рассказывает «Известиям» эксперт в области косметики и парфюмерии, председатель комитета конкурса «Созвездие ароматов» Мариана Пинькова. - Цены, выставаемые торговыми домами за флакончик духов, сильно завышены. Обычная наценка на духи может составлять 120-150%. При этом винить в этом хозяев торговых домов нельзя. Такие цены им диктует рынок. Естественно, что в этих условиях начинает процветать черный рынок.

Зато в то время как в крупных магазинах цены на духи известных марок искусственно держатся на одном уровне, на любом рынке можно приобрести такой же флакон в несколько раз дешевле.

Около 70% некачественной и поддельной парфюмерии поступает из Риги. В этот портовый город стекается почти весь контрафакт из стран Юго-Восточной Азии. Вместе с легальным товаром эта парфюмерия оседает на складах, а уже оттуда попадает в магазины.

Складывается интересная ситуация. Монополист по поставке духов в Россию специально поддерживает вывоз



«центрифугу бытовую» (1-1,5 тыс. рублей).

Кстати, даже такое «ведро с мотором» лучше, чем ничего. Лично я прожил в соседстве с одной такой «Феей» около двух лет и жалоб на качество стирки, по большому счету, не имел. А прилегающая к «Фее» центрифуга на полторы тысячи оборотов выдавала белье практически сухим. Тем не менее советую все-таки остановить свой выбор на автомате.

ЗАГРУЗКА И ГАБАРИТЫ МАШИНЫ

Белье в машину попадает либо через фронтальный люк, либо через крышку сверху. Что лучше, сказать нельзя - как вам удобней. Учтите, что для машины с фронтальной загрузкой необходимо больше места. Нужно же этому самому люку куда-то открываться.

Ну и чисто теоретически у машины с верхней загрузкой меньше шансов протечь из-за отслужившей свой срок прокладки.

Машины, как правило, делятся на стандартные, узкие и компактные и различаются высотой и глубиной. Обычная высота составляет 69-88 см, глубина - 32-60 см. Стандартные машины занимают больше места, но зато устойчивее и позволяют постирать за раз больше белья. Высота

редко превышает три года. И зачем вам

общепризнанных стандартов для разделения

висной службы. Стоить такая услуга будет около 2 тысяч рублей. Но, по крайней мере, не будете беспокоиться о том, что из-за неквалифицированного подключения вашу гарантию объявят недействительной.

Если не боитесь, можете подключить своими силами. Розетки в новых домах обычно делают уже с заземлением, а подключить подачу воды не так уж и сложно.

Сливной шланг и вовсе можно просто бросить в ванну или раковину. Только учтите: отстающие от белья так называемые «шмурки» (нитки и кусочки ткани) со временем вполне способны забить слив и привести к потопу. Который разом смоем все, что вы сэкономили на вызове мастера.

Евгений КОНОПЛЕВ.

Gazeta.ru.

Да здравствуют российские утюги!!!

Это не шутка. Свой третий утюг пришлось таки купить русский только из-за льяных тряпок. Хоть и без пара, но греется как черт.

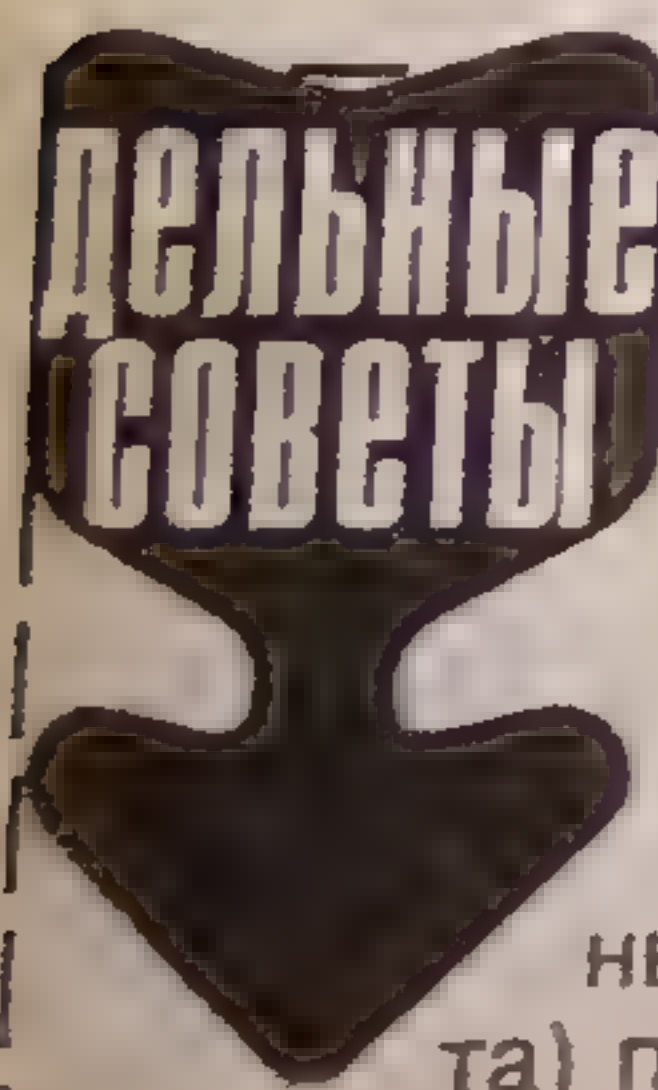
Яна ВОБЛИКОВА,
г. Липецк.

графакт из стран Юго-Восточной Азии. Вместе с легальным товаром эта парфюмерия оседает на складах, а уже оттуда попадает на поддельным документам попадает в магазины.

Складывается интересная ситуация. Монополист по поставке духов в Россию специально поддерживает высокие цены на поставляемый им товар. В то же время такая же фирма в Риге явно занимается переброской через границу подделок, пользующихся спросом у наших небогатых соотечественников.

Минимальная партия духов, поставляемая в Россию, стоит от 500 тысяч долларов. Разница в цене за 100-мм флакон духов на уличном прилавке и в крупном торговом центре составляет 100-150%. Естественно, что крупным иностранным корпорациям выгодно держать высокие цены на парфюмерию в магазинах. Тогда дешевый некачественный товар с рынков будет расходиться намного быстрее. Но доказать причастность легальных поставщиков парфюмерии к «серым» поставкам невозможно. Можно только предостеречь покупателей не соблазняться дешевыми духами и одеколонами - опасно для здоровья.

finiz.ru.



ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ И ДИАРЕЯ

Медицинские энтеросорбенты (уголь активированный, полифепан, смекта) применяются при острых и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, кишечных инфекциях и дисбактериозе, пищевой и лекарственной аллергии, нарушениях липидного обмена, ожирении, токсикозах при беременности.

Смекта применяется при симптоматическом лечении болей, связанных с заболеваниями пищеварительного тракта, двенадцатиперстной

АПТЕЧКА

Что нужно всегда иметь под рукой

кишки и коликами, при острой и хронической диарее, особенно у детей.

Регидрон - восстанавливает водно-электролитное и кислотно-щелочное равновесие в организме, способствует абсорбции солей и воды в тонком кишечнике.

Хилак форте капли - нормализуют кишечную флору, регулируют нормальное значение кислотности в желудочно-кишечном тракте. Применяется при расстройствах пищеварения, диарее, метеоризме, запорах, колитах, гастроэнтеритах, пониженной кислотности, заболеваниях желчного пузыря и печени, ал-

лергических кожных болезнях.

Мотилиум - используется при замедленном опорожнении желудка, чувстве переполнения, ощущениях вздутия живота и болях, отрыжке, метеоризме, тошноте, рвоте, изжоге, инфекционных отравлениях.

Лопедиум, имодиум - применяется при внезапно возникшем или продолжительном поносе.

ПОРЕЗЫ, ЦАРАПИНЫ И ОЖОГИ

Лекарственные аэрозольные препараты:

Олазол - на основе облепихового масла. Применяют при инфицированных ранах, ожогах, тропических язвах, экземах, дерматитах.

Пантенол - пенный спрей для наружного применения при таких повреждениях кожи, как ссадины, ожоги, операционные раны.

Средство для защиты кожи с противовоспалительным и ранозаживляющим действием «Эплан». Уничтожает микробы и бактерии, предотвращает их проникновение в кожу и возникновение гнойничковых поражений, снимает боль и зуд, ускоряет заживление ран, очищает и увлажняет кожу, придает ей эластичность и мягкость.

Советуем также взять дезинфицирующие средства и перевязоч-

ные материалы: зеленку, марганцовку, йод, перекись водорода, лейкопластырь, бинт.

Обязательно включите в аптечку средства от обморока, сердечных болей, давления: аммиак, валидол, корвалол, нитроглицерин, раунатин, адельфан и т.д.

От укусов насекомых вам поможет серия "ОФФ": крем "ОФФ" с экстрактом алоэ надежно и эффективно защищает взрослых и детей от укусов комаров и других кровососущих насекомых в течение 2 часов. Крем быстро впитывается и увлажняет кожу. Аэрозоль "ОФФ" также удобен в использовании, не оставляет ощущения жирности на коже и пятен на одежде, имеет приятный запах.

Мы пошли в химчистку

Что надо знать, чтобы потом не каяться

Вы положили на прилавок вещь, приемщица ее осмотрела и начала заполнять квитанцию.

Имейте в виду, что получаемая вами квитанция приобретает силу документа только после того, как вы ее подписали.

Если вам настойчиво предлагают срочное исполнение заказа, помните: это обойдется почти вдвое дороже.

При оценке приемщик не просто учитывает степень износа вещи, но обязательно согласовывает ее с владельцем. Как правило, мы проявляем безразличие, когда работник химчистки ставит процент, который ему заблагорассудится, а волноваться начинаем при возникновении проблемы компенсации за испорченное изделие. У приемщика есть документ, которым он обязан руководствоваться при определении процента износа. Почти никогда ваши запачкавшиеся, но все еще новые вещи не тянут на 50% износа - любимую цифру прием-
щиков.

Предположим, при сдаче вещи приемщик не предупредил вас, что в процессе чистки у

нее может измениться цвет, не исключены усадка, другие повреждения ткани (меха, кожи) и не сделал об этом отметку в квитанции. Если же эти напасти все-таки случились, согласно закону «О защите прав потребителей» вред, причиненный вашему имуществу, подлежит возмещению в полном объеме.

Химчистка отвечает и за сохранность принятых вещей. Если их вдруг потеряют, вспомните ст. 35 закона. Она обязывает исполнителей в случае утраты вещи в трехдневный срок заменить ее изделием аналогичного качества. А когда такой возможности нет - возместить стоимость услуги и двукратную стоимость вещи, зафиксированную в квитанции.

Обычно сроки выполнения заказа колеблются от двух часов (в вашем присутствии) до трех дней. В случае нарушения установленных сроков исполнитель уплачивает потребителю за каждый день (или час, если срок определен в часах) просрочки неустойку

(пеню) в размере 3% стоимости работы.

Если заказчик долгое время не забирает вещь, химчистка в письменном виде напоминает ему о выполнении заказа. По истечении двух месяцев со дня предупреждения вещь может быть продана, а вырученная сумма за вычетом всех причитающихся исполнителю заказа платежей будет внесена на депозит.

«КАЛГОН» ИЛИ «АНТИНАКИПИН»?

Когда у меня сломалась моя стиральная машинка, естественно, вызвали масте-

БЫЛА БЫ ШЛЯПА!

Чистка головных уборов



Есть различные способы чистки головных уборов. Так, вытертые гляцевитые места на фетровой шляпе можно слегка протереть наждачной бумагой или, насыпав на эти места мелкую соль, почистить жесткой щеткой. Можно пользоваться нашатырным спиртом, разведенным пополам с водой. В растворе смачивают небольшой лоскут грубого сукна и чистят им загрязненные места, после чего шляпу протирают сухой чистой тряпочкой, трут сухой жесткой щеткой и высушивают. Засаленные места и жировые пятна можно протереть раствором нашатырного спирта с денатуратом, взятыми в равных количествах.

Береты и меховые шапочки белого цвета можно чистить картофельным крахмалом и тщательно вытрясают.

Лучший освежитель воздуха от вас недалеко

Он на кухне. Сейчас мы его сделаем. Берем полстакана соли и полстакана муки, смешиваем. Капаем туда четверть чайной ложки вашего любимого эфирного масла (например, лавандового) и пищевой краситель любого цвета. Теперь льем кипяток, замешиваем крутое тесто. Лепим маленькие круглые камешки, сушим их и складываем в вазочку, красивый бокал, стеклянную конфетницу... Освежитель готов.

КРУГОВЫЕ СПИЦЫ СТАНУТ КАК НОВЕНЬКИЕ

У меня часто ломается леска у края вязальной круговой спицы. Уже надоело покупать новые. Я пробовала припаять кончик к спице, но что-то не получается.

Ирина, Н.Новгород.

Это часто случается у вязальщиц. Сделайте так: нагрейте ушко у основания спицы и удалите из него обрывок лески.

Прочистите ушко тонкой иглой и вновь разогрейте его. Введите в полость спицы кончик лески и подождите, пока остынет. Должно получиться.

...любую цифру прием-... просрочки неустойку

Предположим, при сда-
че вещи приемщик не
предупредил вас,
что в процес-
се чистки у

«КАЛГОН» ИЛИ «АНТИНАКИПИН»?

Когда у меня сломалась
моя стиральная машинка,
естественно, вызвали масте-
ра. Он чинил, а я все выпра-
шивала да выпытывала. Сказа-
ла, что не пользовалась «Калго-
ном» (он вроде от известнякового
налета), а теперь боюсь — поздно
уже. Со страху разочек бросила в
машинку пачку «Антинакипина» и
прогнала вхолостую, без белья.
Мастер похвалил и сказал, что
«Калгоном» надо пользоваться с са-
мого начала, потом смысла не
имеет. И лучше раз в месяц за-
сыпать «Антинакипин», как я де-
лала.

Пишу это письмо вам, по-
тому что любая хозяйка оце-
нит мой совет. Ведь сколь-
ко стоит «Калгон» и сколь-
ко «Антинакипин» (я бра-
ла по 13 рублей). Как
говорится, почув-
ствуйте разницу.
Татьяна
ЧИСТОВА.



СТИРКА ВЕЩЕЙ ИЗ ХЛОПЧАТО- БУМАЖНЫХ И ЛЬНЯНЫХ ТКАНЕЙ

Эти ткани хорошо
переносят обычную стирку при
умеренном количестве моющих
средств, при энергичном трении,
а также высокую температуру, то
есть кипячение и глажение горя-
чим утюгом.

Сильно линяющую вещь
стирают только в холодной воде и
сушат в хорошо расправленном
виде тотчас после полоскания. В
воду для полоскания добавьте соль
(ст. л. на 10 л).

ВЯЗАНЫЕ ВЕЩИ НЕ ТРУТ, А ТОЛЬКО СЖИМАЮТ РУКАМИ

Если на вещах есть пятна
жира, их держат в более крепком
растворе порошка 30 минут, потом
прополаскивают вначале в теплой,
затем в холодной воде.

Существует и такой рецепт
для стирки темных шерстяных ве-
щей:

БОЛЬШАЯ СТИРКА

Чтобы определить, линяет
ли цветная вещь, намочите ее кон-
чик и отожмите его в белой тря-
почке. Если на тряпочке осталось
окрашенное пятно, то цветную вещь
стирают отдельно от других.

разотрите 100 г сухой гор-
чицы, добавив немного холодной
воды; разбавьте горячей водой и
процедите половину раствора в по-
суду с теплой водой;

простирайте без мыла в
этом растворе вещи; затем, сменив
раствор, простирайте те же вещи
еще раз и прополощите, как обы-
чно, вначале в теплой, затем в хо-
лодной воде.

СТИРКА ШЕРСТЯНЫХ ВЕЩЕЙ

Шерстяные вещи «салятся»
при стирке, их трудно гладить.

Шерстяные вещи стирают в
теплой воде без щелочей. Наилуч-

шей температурой считают 38°C.
Изделия из шерстяной ткани ста-
новятся жестче не только от горя-
чей воды, но и от резкой смены тем-
пературы воды.

Без крайней нужды не реко-
мендуется замачивать шерстяные
вещи перед стиркой. Желательно,
чтобы их стирка и полоскание про-
ходили как можно быстрее.

Для стирки шерстяных из-
делий используют большее коли-
чество воды, чем для изделий из
х/б волокна. Предпочтительно
стирать шерсть ручным способом.
Во время стирки шерстяные тка-
ни не следует энергично тереть,
их лишь отжимают и перебирают
руками. Стирают их в мыльной
пене или с помощью специальных

моющих средств. Для удаления
излишней влаги их только слег-
ка сжимают руками, но не пере-
кручивают. Хорошо использовать
для стирки этих вещей дожде-
вую или снеговую воду. Полос-
кать их следует тщательно, до-
бавив в воду для последнего по-
лоскания 1 столовую ложку уксу-
са на ведро воды.

Сильно загрязненные вя-
занные шерстяные вещи, тщатель-
но встряхнув, замачивают в воде
комнатной температуры, смягчив
ее нашатырным спиртом (2-3 сто-
ловые ложки на ведро воды). Че-
рез 1-2 часа вещь опускают в теп-
лую воду для стирки, в которую
добавляют стиральный порошок
или мыльную пену.

ПОЧЕМУ В МОЕМ ДОМЕ ПАХНЕТ ЛЕСОМ?

Потому что я делаю хвойное средство для пола

Беру: 0,5 стакана мыльной струж-
ки, 0,25 стакана хозяйственной
соды, 2 стакана воды, 2 чайные лож-
ки хвойного эфирного масла.

Дальше делаете так.

Насыпьте в кастрюлю мыльную
стружку, соду и соль, налейте воду
и нагревайте, помешивая, пока
мыло, сода и соль не растворят-
ся.

Немного охладите смесь и до-
бавьте эфирное масло. Перемешай-
те и перелейте в пластмассовую бу-

тылку с закручивающейся пробкой.

При употреблении возьмите 2-
3 столовые ложки жидкости на пол-
ведра горячей воды, хорошо пере-
мешайте. Если необходимо вымыть
большую площадь, возможно, при-
дется развести еще порцию мою-
щего средства.

После мытья протрите пол чист-
той водой с добавлением уксуса
(1 стакан на полведра воды).

Валентина КОРОТКОВА,
г. Тула.

...любого цвета. Теперь льем кипятки, за-
мешиваем крутое тесто. Лепим ма-
ленькие круглые камешки, сушим
их и складываем в вазочку, кра-
сивый бокал, стеклянную
конфетницу... Освежи-
тель готов.

...я проговорила припаять
кончик к спице, но что-то
не получается.

Ирина, Н.Новгород.

Это часто случается у
вязальщиц. Сделайте
так: нагрейте ушко у ос-
нования спицы и удалите
из него обрывок лески.

Прочистите ушко тонкой иголоч-
кой и вновь разогрейте его. Вве-
дите в полость спицы кончик лес-
ки и подождите, пока остынет. Дол-
жно получиться.

Запасайтесь Красотой

Почему мы предлагаем заняться домашней косметикой в первую очередь дачникам? Потому что у них под рукой растут экологически чистые травы. Не покупайте розы, лилии у цветочниц. Они выращены на химии и, кроме вреда, ничего вам не принесут.

Отвар ромашки аптечной, листьев малины, тысячелистника, цветков полевых анютиных глазок можно пить натошак, как заварку к чаю - они очищают кожу. Если вы станете регулярно пить мятный чай, кожа лица будет свежей, розовой.

Если у вас появились ранние морщинки, вместо того чтобы расстраиваться, сделайте весьма эффективный и приятный лосьон. Натрите 5 свежих огурцов, прибавьте к ним лепестки двух белых лилий и 5 цветков розы. Залейте растения 0,5 л водки. Через две недели лосьон процедите и храните в холодильнике, а перед непосредственным употреблением полстакана настойки разбавляйте таким же количеством кипяченой воды и добавляйте по 1 ст. ложке глицерина и лимонного сока.

Не менее эффективен и другой лосьон: 30 г ромашки, 20 г мяты, 10 г розмарина и 20 г календулы (ноготки) залить 0,5 литра белого вина и оставить на 15 дней. Смесь процедить, хранить в холодильнике. Важный вечер протирать им лицо, а затем смазывать жирным кремом.

Легко приготовить туалетную воду: для этого берется в равных долях сок фруктов или овощей и 20-процентный спирт. Для освежения кожи лица хороша туалетная вода из настоя ромашки, подорожника,



ного или любого кислого сока. Маску через 15-25 минут смыть теплой водой и смазать лицо питательным

затем смывается прохладной водой.

• Зверобой, ромашка, мать-и-мачеха, листья и цветы календулы



ЧИСТО ДАЧНЫЕ ГОРШКИ

С наших дач(или садовых участков - кто как зовет) сейчас тащат все, что ни попадя. Приличные вещи мало кто держит, а уют хочется.

Скажем, листаешь журнальчик «Мои любимые цветы», любишь-ся на садовый интерьер и вздыхаешь: «Это стырят, это тоже не оставишь без присмотра. Это, это, это...» Спокойна только за старые дырявые покрышки и рваные штаны, в которых прополкой занимаешься.

А красоты все равно хочется. Тогда надо делать красиво и повода воришкам не давать. Например, цветочные горшки. Обрезки деревьев в саду - не проблема. Мой муж их подобрал по размеру, сколотил, покрыл морилкой и водостойким лаком. В горшках побольше растет герань. Поменьше - анютины глазки, базилик и укропчик - любим его очень. Впрочем, что растет в них - не важно. Главное, мы

эти ящики в дождливую погоду на веранде застекленной держали, сейчас вдоль крылечка расставили, а два увезли в город на балкон.

У деревянных ящиков очень натуральный вид, прямо создан для дач. В будущем году буду сажать в них розы и другие более благородные цветы. Мне кажется, это выход и с точки зрения нашего беспокойного времени, и практичности(другие сделаем, когда сгниют), и наведения красоты. То горшки на веранде стоят, то на земле, а когда внучку привозили на два солнечных выходных, мы ей сделали типа комнатки с теневой стороны дома. Из ткани натянули «крышу и стены», из ящика сделали «стол» и «диванчик». А для красоты наставили горшки с геранью. Получилось так здорово, что к Лизочке приходили все окрестные подружки и пищали от восторга. Она и спала днем там.

Алла Викторовна МЫШЛЯЕВА.

и оставить на 15 дней. Смесь процедить, хранить в холодильнике. Каждый вечер протирать им лицо, а затем смазывать жирным кремом.

Легко приготовить туалетную воду: для этого берется в равных долях сок фруктов или овощей и 20-процентный спирт. Для освежения кожи лица хороша туалетная вода из настоя ромашки, подорожника, лепестков розы, огуречного сока, тыквы. Морковный и томатный соки стимулируют вялую кожу.

Поскольку для разных видов кожи нужен и различный уход, то выберу универсальный вариант: **расскажу о масках, подходящих абсолютно всем.**

Смягчают и увлажняют кожу маски из натертых на мелкой терке баклажанов и кабачков (кашица из них накладывается на лицо и шею на 20-25 минут) или размятых ягод клубники (земляники) и малины. Овощная маска смывается теплой водой, ягодная - прохладной.

МОРКОВНАЯ МАСКА

Одну сочную морковку натрите на мелкой терке, смешайте с 1 ч. л. крахмала и желтком. Можно морковную кашицу смешать только с 1 ч. л. пшеничной муки, добавить несколько капель лимонного, клюквен-



Висит...
цуккини, можно
скушать

Третий год, по совету родственницы, мы украшаем нашу открытую веранду цуккини.

Цуккини обычно сильно разрастаются вширь и очень быстро веранду скрывает пышная масса зелени. Почву готовим как обычно для кабачков, сильно удобряем, да и без конца выливаем туда то остатки из чашек-тарелок, то просто воду.

Опоры для кабачков делаем прочные, но стараемся не давать плодам разрастаться, срываем, когда они по 15 см. Урожай снимаем ничуть не меньше, чем на грядке. Даже лучше: ни гнили, ни мучнистой росы или какой другой пакости, ни сорняков больших, все рядом - на глазах.

Надежда ПРОХОРОВА,
Арзамас.

ного или любого кислого сока. Маску через 15-25 минут смыть теплой водой и смазать лицо питательным кремом.

ЛОСЬОН ИЗ ЗЕЛЕНИ ПЕТРУШКИ

1 ст. л. измельченных листьев петрушки залить 1 ст. горячей (70-80 градусов) воды. Выстаивать час, процедить и охладить. Хранить лосьон в холодильнике, но не более 3 суток. Протирать им лицо и шею несколько раз в день - скоро вы почувствуете, как ваша кожа помолодела, стала свежее и белее.

МАСКИ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ:

• Свежие листья молодой крапивы, мяты перечной и листьев одуванчика в равных долях измельчаются ножом. Сбор трав залить одним стаканом кипятка так, чтобы вода только покрывала траву. Настоять в водяной бане в течение 20-30 минут. Затем берется 1 ст. л. кашицы, смешивается с творогом и подогретым медом. Маска наносится на лицо и шею на 20-30 минут,

затем смывается прохладной водой.

• Зверобой, ромашка, мать-и-мачеха, листья и цветы календулы (свежие или сухие) измельчаются и завариваются так же, как в предыдущем рецепте. Кашица распределяется между бинтами или марлей, накладывается на лицо и шею. Через 20 минут маску снять, ополоснуть лицо прохладной водой.

• При увядающей, быстро стареющей коже рекомендуются примочки, втирания, компрессы из сока алоэ и огурца, а также из отвара трав: шишек хмеля, нелущеного овса, корня алтея, листьев березы и подорожника. Одну ст. л. сбора или любой из этих трав заварить 1 ст. кипятка, прокипятить и настоять в течение часа. Отвар готов.

• Протирайте морщинистую, дряблую кожу лица вечером вместо умывания следующим лосьоном: 1 ст. л. измельченного укропа или петрушки, 1 ч. л. дубовой коры или шалфея, 1 ст. л. липового цвета залить 2 ст. кипятка, настоять, процедить, хранить в холодильнике.

ОЧЕНЬ ВАЖНО

- И напоследок я бы хотела дать несколько советов, которые всегда нужно помнить. Отвары и настои трав не следует готовить в алюминиевой или железной посуде. Заведите для этой цели глиняный горшочек, огнеупорную стеклянную посуду, в крайнем случае - эмалированную с неповрежденным слоем эмали.

У японцев есть правило: прежде чем срезать цветок, поговори с ним. Относитесь к растениям, как к живым существам, сбор их должен быть праздником или священнодействием - поэтому, отправляясь за лекарственными цветами, листьями, корнями, наденьте чистые одежды, пусть ваши помыслы будут чистыми. С любовью и верой просите растения об исцелении. Тогда и отдача будет полной.

Татьяна Харитоновна

да воришкам не давать. Например, цветочные горшки. Обрезки деревьев в саду - не проблема. Мой муж их подобрал по размеру, сколотил, покрыл морилкой и водостойким лаком. В горшках побольше растет герань. Поменьше - анютины глазки, базилик и укропчик - любим его очень. Впрочем, что растет в них - не важно. Главное, мы

ходных, мы ей сделали типа накладки с теневой стороны дома. Ткани натянули «крышу и стены» ящика сделали «стол» и «диванчик». А для красоты наставили горшки геранью. Получилось так здорово, что к Лизочке приходили все окрестные подружки и пищали от восторга. Она и спала днем там.

Алла Викторовна МЫШЛЯЕВА



ДЕКОР ЗА ТРИ КОПЕЙКИ

Если у вас нету денег, это еще не причина отказываться от удобств и красоты.

Скажем, приехали вы на свой садовый участок, полили трудовым потом грядки и сели отдохнуть. Куда? Погода хорошая (надеюсь, что уже хорошая), в доме жарко, на участке хорошо бы, да соседи туда-сюда перед глазами шастают. Надо бы от них спрятаться. Жаль только, беседку вы сделать не собрались.

А пока беседки нет, спроворьте на скорую руку изгородь. Лесочек рядом есть? Натаскайте толстых веток. В том месте, где планируете отгородиться от соседских глаз, воткните в землю пять-семь жердин и переплетите их ветками. Для прочности може-

те укрепить изгородь гвоздями или проволокой. Это красоты не испортит.

Для красоты можете посадить несколько рядов вьющихся растений или например огурцы-кабачки. Растут они быстро. Даже сейчас можно выкопать из теплицы пару-тройку кустиков и пересадить. А на будущее выберете себе более подходящее растение: ремонтантную землянику, лимонник, вьюнки...

Вместо традиционных кривок на изгородь можно повесить глиняные цветочные горшки, даже трехлитровая стеклянная банка здесь смотрится очень естественно. Мы и одежду сушим на этой изгороди - очень удобно.

Ольга Иванова, Н.Новгород.
Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.

Почему капризничает маранта?

Какую красавицу я купила в магазине, а теперь сохнут листья, скручиваются... Чего ей надо?

Олеся КУЛИКОВА, Юрга.

А пересаживали ли вы ее после покупки, и если да, то как? Весь голландский торф с растений нужно обязательно удалять - в нем содержится много всякой гадости, в том числе замедлители роста, поэтому она у вас может не расти.

Сейчас лето, а листья сохнут? Если да, то, скорее всего, воздух сухой, а брызгать бесполезно - это увлажняет его очень на короткое время, лучше поставить вокруг емкости с водой или поместить растение на поднос с постоянно мокрым керамзитом. Вот если листья начнут сохнуть осенью, то, возможно, ей холодно - поставьте туда, где теплее.

Еще можно осторожно вынуть ее из горшка и посмотреть, что там, - возможно, корни подгнивают, ма-



рантовые не любят чрезмерного полива, земля должна немного подсыхать, особенно зимой, когда температура снижается.

Да, кстати, марантовые можно пересаживать в любое время года, только делить зимой нельзя, так что можете попробовать все-таки поменять ей землю - от этого очень многое зависит. Земля должна быть слабо-кислой, очень рыхлой (в готовый субстрат добавить песка и хотя бы немного хорошего торфа).

И еще - листочки засыхают и скручиваются от сквозняков. Вообще, маранта требовательна к месту: должно быть не холодно и не сухо, не прямое солнце, но и не тень, никаких сквозняков, очень не любит перестановок и хождений мимо.

Фото А. ЧУПРАКОВА.

ТАКИЕ ВОТ СТРАННОСТИ

Василиса
Григорьевна

У нас кошка Василиса очень потешно кушает блинчики: нацепит на лапку кусочек, прижмет его к боку тумбы и объедает блинчик вокруг лапки, или просто лапкой подцепит и с лапки сидит кушает.

Ира ГОЛЬЦЕВА,
Красноярский край.



Закомплексованный спаниель

У моей собаки комплекс неполноценности из-за роста и длины ушей. Проявляется в постоянных драках с теми собаками, у кого рост выше, а уши меньше. Учитывая, что собака у меня спаниель, дерется она практически со всеми собаками.

Если собака очень большая и драться смысла не имеет, моя расправляется с ней другим способом - подходит и начинает пронзительно визжать. Подлетает хозяин с воплем «чего маленькую обижаешь?!» и начинает лупить свою собаку.

Владимир БАРАНОВ, Тула.

Карьера подзаборника

У наших «хвостов» странностей много. Вот такие гастрономические

Ампельный фикус засох

Поливала умеренно. Опрыскивала листья. В чем моя ошибка?

Нина З.

Ампельные фикусы не любят прямого солнечного света. Попробуйте поменять место. Примените удобрение «Изумруд». Это достаточно дешево. Можно совмещать (только не в один день) с «эпином», но он быстро теряет свои свойства на свету.

Если поливать, то можно в любое время, а опрыскивать лучше, когда темно.

ЗАЧЕМ МОРЩИНКИ НА ЛИСТАХ САМАНЧУ?

У НАС НА СЕВЕРЕ РАСТЕТ КИВИ...

Киви появился в нашей семье 2,5 года назад. Было это так. Младшая дочь Анастасия очень любит киви. Увидев семечки, взяла чайную ложку, вытряхнула их и, попросив у мамы вазон с землей, посадила. Было это 13 октября 2001 года. Прошло 3 месяца, но ничего из земли не появилось. Дочь усердно поливала и ждала, и вот в конце февраля 2002 года из земли показался росток. Как 8 Марта появился

Если поливать, то можно в любое время, а опрыскивать лучше, когда темно.

Вазон с землей, посадив. Было это 13 октября 2001 года. Прошло 3 месяца, но ни из земли не появилось. Дочь усердно поливала и ждала, и вот в конце февраля 2002 года из земли показался росточек, а к 8 Марта появился первый листик.

И с тех пор мы ухаживаем, леем и любим наш любимый.

Теперь наш росточек не узнать. Это очень красивое зеленое чудо, чем-то напоминает осьминога, т.к. у него от корня идет небольшой ствол, а от него 5 вьющихся лиан. Наш потолок на кухне украшен «зеленым вее-ром».

Киви очень любит воду, свет и «душ», но, так как он экзотическое растение, очень боится сквозняков и холодного помещения. Вот поэтому мы решили, что на кухне ему будет очень уютно.

Муж сделал для него 2 лампы дневного света. Каждое утро начинается вот уже 2,5 года с того, что, кто первый встает, идет и включает нашему «кивишке» свет, затем дочь при помощи пульверизатора опрыскивает его мохнатые, крупные листья, а я поливаю и подкармливаю удобрением «Идеал».

Друзья говорят: такое ощущение, что сидишь где-то в зеленой беседке (у нас в аквариуме живет черепаха Мурена), далеко от наших продолжительных зим (9 месяцев вокруг снега, холод, мороз 45-50°). Даже наш кот-перс абрикосовый Тихон любит лежать под листьями киви.

ВАСИЛЕВИЧ Татьяна
Евгеньевна и Анастасия,
Тюменская обл.,
г. Ноябрьск.

ЗАЧЕМ МОРЩИНКИ БАЛЬЗАМИНУ?



Молодые листики у бальзамина какие-то скрюченные, сморщенные, но не сухие. Это особенности его роста или цветок чем-то болен?

Ольга УРУПОВА.

Скрюченные и сморщенные листья - это похоже на недостаток или переизбыток питания. Подкармливали ли вы его в последнее время? Бальзамин очень легко перекормить, поэтому будьте осторожны с подкормками. Вообще-то бальзамины в уходе несложны. Главное - умеренно влажный воздух, достаточное количество света (ни в коем случае не прямые солнечные лучи!) и частый полив. Не бойтесь залить бальзамин - с ним такого не случается. А вот пересушка земли чревата гибелью растения. Хотя обычно, как правило, бальзамин быстро восстанавливается после пересушки.

Фото А. ЧУПРАКОВА.

Лишние корни

Можно ли при пересадке у фикуса Бенджамина убрать часть корней?

Светлана И.

Именно потому, что это дерево, скорее всего, ничего страшного. При формировании бонсаев корни ведь немного подрезают - и ничего. Ну, может, немного растение поболеет как следствие любой пересадки.

ноценности из-за роста и длин- ушей. Проявляется в постоянных драках с теми собаками, у кого рост выше, а уши меньше. Учитывая, что собака у меня спаниель, дерется она практически со всеми собаками.

правляется с ней другим способом - подходит и начинает пронзитель-но визжать. Подлетает хозяин с всп-лем «чего маленькую обижаешь?!» и начинает лупить свою собаку.

Владимир БАРАНОВ, Тула.

Карьера подзаборника

У наших «хвостов» странностей хоть отбавляй. Болонка (к сожа-лению, ныне покойная) обожала апельсины, солёные огурцы и помидоры, на даче могла легко и с удовольствием смолотить тарелку «зелёного» салата (ну, в кото-ром всякой зелени много, а яиц и сметанки чуть-чуть). Кошка ле-том не только полёвок и птиц ис-требляет, но также и всё ползу-чее - пауков, червяков и прочих бабочек и мух (голодом её не морят!). Был давненько у нас нью-фаундленд - тот клубнику с кус-тов обкусывал и от арбуза тащил-

ся. Вот такие гастрономические странности...

Тот же ньюф любил и опекал подобранного нами в тот же пе-риод на улице болончика. Мелкий подзаборник от этого просто бор-зел: встав строго под брюхом мас-сивного, внушительного ньюфа, он оттуда, как из танка, облаивал всех не понравившихся ему лю-дей и собак, а те только диву да-вались: стоит громадина лохма-тая и тоню-ю-юсеньким голосоч-ком злобно твякает, не раскрывая рта.

Саша, Н.Новгород.

Главные собачьи атрибуты

Какими должны быть правильные ошейник и поводок для собаки?

Дмитрий ИГРУНОВ, Бийск.

● Ошейник должен быть из прочной кожи и в зависимости от размеров собаки иметь ширину от 1 до 3 см. Не сдавливая шею собаки, он в то же время должен достаточно плотно облежать её, что-бы собака не могла сбросить его. Вне дома она всегда и везде должна носить ошейник.

● Поводок должен быть из прочной кожи и иметь ширину 1-2 см и длину приблизительно 120 см.

● На одном конце поводка должен быть карабин или защелка для пристегивания к металлическому кольцу ошейника. На дру-гом его конце - прочно сшитая петля, в которую удобно просу-нуть руку.

● Хотя намордник не вызывает восторга ни у хо-зяина, ни у его собаки, он тем не менее должен быть в числе обязательных предметов ее экипировки.

Следующий номер выходит 21 июля.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 38566, 16546

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
27.04.2001 г.
Регистрационное свидетельство
ПИН № 77-7929

Учредитель -
ЗАО "Издательство "Газетный мир"
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корпус 1.
Телефон 67-78-14
Генеральный директор
А.А. ЗАБОТИН

Рекламное агентство: e-mail reclama@gmi.ru
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Служба распространения
и доставки:
телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53,
75-98-67, 75-97-54

Распространение в Республике Беларусь -
ИСО "Агро-НГ"
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408.
Тел/факс 227-74-10

За достоверность рекламной
информации ответственность несет
рекламодатель.

Набор и верстка ЗАО "Редакционный центр
"Газетный мир"
Подписано в печать 02.07.2004 г
в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 62478 Заказ № 3914
Цена договорная
E-mail: hozayka@gmi.ru
Типография ЗАО "ОФ Н Н.", 603600
Н.Новгород, ул. Литвинова, 73

ХОЗЯЙКА
В ДОМЕ

Главный редактор
С.А. ИУДИНА
Телефон 67-78-16
№ 14 (90), июнь 2004 г.

ХОЗЯЙКА В ДОМО

№15 (91) : 2004 г.

**МОДНО
И
НЕМОДНО**
В чем
разница?

Разъясняет
модельер
Алена Лесик

7



**ГОТОВЬ
НОСКИ
ЛЕТОМ**

Вяжем на всю
семью, украшаем,
фантазируем

Всоем с молюю
всеми доступными
средствами

ЛКХ
ЛЭГ

Всем с
ми до
дства

Сидит на полке
страшный враг

ДЕТОМ

Вяжем на всю
семью, украшаем,
фантазируем



8

Стоит ли покупать
одеяло
из синтетики?

Стоит — решили
уже многие хозяйки.
И вот почему...

ШЬЕМ ШТОРЫ

Приемы нехитрые,
вид — самый
оригинальный

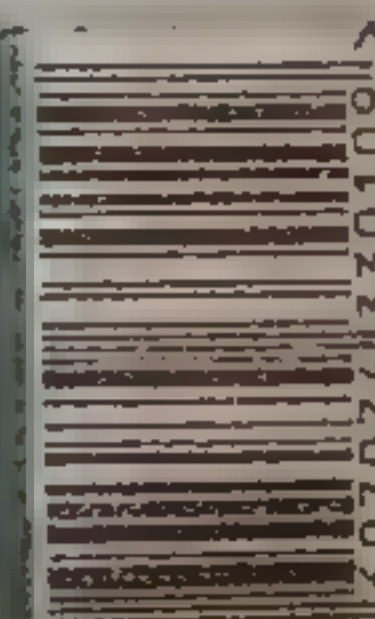


Фото Д.ДАШКОВА, коллаж И.МАЛЬЦЕВОЙ

Короткий утренний забег

Утром так мало времени. Как успеть собрать домашних и навести красоту себе любимой за час? Думаете, нереально? А давайте попробуем! Начали!

ВЫ ПРОСНУЛИСЬ

Не торопитесь сразу спрыгивать с кровати. Потянитесь всем телом. Похрустите косточками и суставчиками, повертите стопами ног, поднимите и встряхните кисти рук, потяните шею, сведите вместе лопатки - в общем, сделайте маленькую гимнастику для ленивых. Это поможет вам проснуться, и к тому же займет всего две минуты.

Теперь уже можно **решительно, одним рывком, встать с постели**. Постарайтесь преодолеть свою катастрофическую лень и сделать несколько самых простых упражнений: наклоны, приседания, короткая пробежка на месте. Это еще три минуты.

И БЕГОМ НА КУХНЮ

Включаем то, что необходимо для приготовления завтрака: чайник, микроволновку, газовую плиту. Пока все бурлит, кипит и варится, **отправляемся в ванную**. Оптимальный вариант - душ. Для того чтобы окончательно проснуться и взбодриться, достаточно постоять под прохладными струями воды (чуть ниже комнатной температуры) всего минуту. Не вытирайтесь (чтобы кожа всего тела подышалась и увлажнилась), займитесь лицом. При этом подразумевается,



Запомнила последовательность: кефир, морковка, огурцы.

СПАСАЙ ЦВЕТ ЛИЦА!

Если после «солнечных ванн» лицо приобрело цвет пожарного крана, тебе помогут кефир или простокваша, кислая сметана. Осторожно умойся (без мыла!) и на чистую кожу густым слоем намажь кисло-молочный продукт. Минут через двадцать так же аккуратно смой маску и нанеси ночной крем. Пару дней не пользуйся лосьонами, пока кожа не придёт в себя.

А если дело обошлось без ожогов и хочется сохранить загар на лице, сделай две простые маски. Сначала чистую кожу протри морковным соком - он закрепляет загар. Потом сделай маску из свежих огурцов. Кожа станет эластичной, увлажнённой. Для сохранения приятного цвета лица желательно умываться настоем мяты (этот совет подходит не только для загорелой кожи).

Активное похудение

Задавайте вопросы тренеру

ПОМОГУТ ЛИ ПОХУДЕТЬ ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ?

Сколько для этого нужно прыгать и много ли калорий я буду сжигать?

За 15 минут прыжков со скакалкой можно сжечь 150-200 калорий.

Правда. Чем продолжительнее и интенсивнее тренировка, тем дольше будет длиться этот эффект. Например, после часа аэробных занятий, когда частота сердечных сокращений составляет около 80% от максимума, повышенный расход калорий продолжается еще в течение

... Пока все бурлит, кипят и варится, отправляемся в ванную. Оптимальный вариант - душ. Для того чтобы окончательно проснуться и взбодриться, достаточно постоять под прохладными струями воды (чуть ниже комнатной температуры) всего минуту. Не вытираясь (чтобы кожа всего тела подышала и увлажнилась), займитесь лицом. При этом подразумевается, что вы с вечера выполнили все положенные процедуры по очистке его от макияжа и подпитали соответствующим ночным кремом.

ЗАПОМНИТЕ

Уход за кожей лица утром включает в себя очищение, тонизирование, увлажнение. Многие предпочитают быстренько намылиться до ушей каким-нибудь жутко душистым мылом неизвестного состава, не задумываясь, как катастрофически снижается естественная кислотность кожи. Поэтому умываться лучше всего с помощью специальных средств - лосьонов, молочка.

Чистую кожу протрите тоником. А в довершение всего можно протереть лицо кубиком льда из минеральной воды или травяных настоев.

Посмотрев на себя в зеркало, вы сами увидите невооруженным взглядом результат этих мимолетных процедур - кожа порозовеет, станет как бы прозрачной, светящейся изнутри. Самое время ее **увлажнить с помощью легкого дневного крема.** На еще чуть влажную после протирания кубиком льда кожу нанесите соответствующий вашему типу крем и оставьте его впитываться. А сами тем временем почистите зубки. На все про все у вас ушло не более семи минут. Так что **отправляйтесь на кухню.**

ЭТО ЧТО У ВАС НА ТАРЕЛКЕ?

Нет, нет! Забудьте про «яичницу с беконом» - это убийство для вашего желудка. Лучший вариант - банальная овсянка, хлопья, мюсли, тосты с натуральным вареньем или джемом, кофе или чай с ломтиком лимона. Приготовление такого завтрака для себя и мужа и неторопливое его пережевывание займет у вас еще семь минут.



На старт, внимание, марш...
Фото Д.ДАШКОВА.

ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ МАКИЯЖ

Тем временем крем прекрасно впитался в нашу «проснувшуюся» кожу. С помощью большой мягкой кисти чуть припудрите лицо прозрачной рассыпчатой пудрой (кстати, она сейчас в большой моде). Другой вариант: влажной губкой нанесите тон в виде крем-пудры, а уже затем припудрите его прозрачной рассыпчатой. Тогда кожа приобретет бархатистую структуру, но это отнимет у вас пару минут драгоценного времени. Вместо румян в дневном варианте стоит использовать ту же рассыпчатую пудру, но на несколько тонов темнее; сейчас вообще в моде макияж в стиле так называемого «горячего шоколада».

Теперь щеточкой расчешите брови, обозначьте необходимую вам линию с помощью контурного карандаша и зафиксируйте гелем. Не стоит использовать рассыпчатые тени для век. Уже через пару часов они начнут осыпаться. Оптимальный вариант - нанести на веки один мазок кремообразных теней нейтрального тона (с помощью специального шпателя или просто пальчиком). Теперь подчеркнем волнующую густоту ваших ресниц двумя слоями туши (первый прокрашивает реснички, второй удлинит их). В случае необходимости можно немножко расчесать их щеточкой. Вот, собственно, и весь ваш макияж. Прорисовку губ оставим напоследок, а тем временем лод- считаем: пудра на щеки, гель на бровки, тушь на реснички - на все про все самое большее уйдет пять минут.

ОДЕВАЕМСЯ

Натягиваем на себя приготовленную с вечера одежду, еще десять минут. Еще пару минут займет проверка сумочки - все ли на месте?

И ПЕРЕХОДИМ К ПРИЧЕСКЕ

Особо везет обладательницам коротких стрижек: пройтись расческой, взбить с помощью мусса или геля - и вперед. Волосы средней длины требуют более сильной фиксации, но в принципе тоже не нуждаются в кропотливой укладке. Сложнее всего с длинными волосами, но любая практичная женщина понимает, что авантюризм кандебоверов в ситуации цейтнота строить на голове ни к чему. И, кстати, волосы должны быть помывы с вечера. Итак, в зависимости от длины волос - от 5 до 10 минут.

Последний штрих - придание блеска (в прямом и переносном смысле) губам. Лучше всего использовать для этого средства с двойным эффектом. Например, помаду-карандаш. Острый кончик ее обозначает контур губ, а толстый стержень служит как губная помада. А теперь капельку духов за ушко - и вперед, к строительству деловой карьеры.

Итак, подсчитаем: утренний марфон занял у нас максимум 46 минут. С учетом непредвиденных ситуаций - 50 минут. А результат - на миллион долларов. Дерзайте!

Галина ЮДАХИНА.

© «Сударушка»

Задавайте вопросы тренеру

ПОМОГУТ ЛИ ПОХУДЕТЬ ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ?

Сколько для этого нужно прыгать и много ли калорий я буду сжигать?

За 15 минут прыжков со скакалкой можно сжечь 150-200 калорий. Но 15 минут прыжков - это много, сразу столько прыгать не получится. Делайте интервалы. Например, попрыгайте 30 секунд, затем 1-2 минуты походите, не останавливаясь совсем, и опять попрыгайте в течение 30 секунд. Постепенно увеличивайте длительность прыжков и уменьшайте время «активного отдыха». Для предупреждения травм не подпрыгивайте выше чем на пару сантиметров, а при приземлении держите колени согнутыми.

КАК УСИЛИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ?

Правда ли, что, спустя некоторое время после тренировок, организм продолжает усиленно сжигать калории?



После часа занятий организм еще час-полтора работает в активном режиме и двое суток идет повышенный расход калорий.

Фото Д.МАРКОВА.

Правда. Чем продолжительнее и интенсивнее тренировка, тем дольше будет длиться этот эффект. Например, после часа аэробных занятий, когда частота сердечных сокращений составляет около 80% от максимума, повышенный расход калорий продолжается еще в течение двух суток. В этот период мы сжигаем жира на 15% больше чем обычно. Силовые тренировки не вызывают столь значительного ускорения обмена веществ. После часа занятий в тренажерном зале организм работает в активном режиме 60-90 минут. Возможной причиной этого являются перерывы между подходами. Но не стоит забывать о том, что упражнения с отягощениями - прекрасный способ повысить расход калорий в состоянии покоя, так как сильные и накачанные мышцы требуют гораздо больше энергии, чем слабые и вялые.

ТЫ НЕ ХУДЕЕШЬ, А ПОТЕЕШЬ

В нашем спортклубе во время занятий степом девушки оборачивают бедра полиэтиленовой пленкой. Они говорят, что так можно быстрее сжечь лишний жир. Правда ли это?

Такое обертывание - «баня» - не приносит желаемого избавления от жира, а лишь повысит потоотделение на данном участке тела. Более того, пленка препятствует естественному теплообмену, в результате чего на обогрев тела тратится меньше калорий. При нормальной температуре, наоборот, расход «топлива» резко возрастает, и организм начинает сжигать больше жира.

Отвечала фитнес-тренер Ирина ВЫСОЦКАЯ.

© «Женские секреты»

Как заработать право на лень

Когда я после рождения второго ребенка отчаянно пыталась похудеть и выкраивала время для шейпинга, первым, кто меня не понял, была моя мама: «Какой шейпинг? У тебя семья!» Но какая уж, к лешему, личная жизнь, когда единственное место и возможность для уединения от семьи, простите, туалет.

О МОЕ ХОЛОСТОЕ ОДИНОЧЕСТВО!

Я вспоминала, как я любила себя в той, бессемейной, жизни. Любила поспать часиков до десяти (по натуре я - типичная «сова», и вставать ни свет ни заря вместе с моими домашними «жаворонками» для меня - сущее наказание). Любила прогуляться с собакой по вечернему городу, когда так хорошо думается и дышится в одиночестве. А как славно было посидеть с подругами в кафе и посплетничать всласть! Или понежиться в ванной с книжкой в руках. Да мало ли чего еще я любила! Разве теперь это возможно, ведь когда «завела семью - забудь»...

Фиг вам! Не забуду. Ни за что! Пусть «эгоистка». Пусть «лентяйка». Пусть «кукушка». Называйте меня как хотите, мысленно показав язык всем

соседкам, решила я, но не отменяю добровольно от своих милых родственников ради звания идеальной матери и хозяйки. С чего мне это делать. Но что?

Вот и задумалась - а есть ли у меня так называемое

Потом стирка. Выставила мужу ультиматум: либо покупаешь мне машину-автомат, либо я отказываюсь стирать твои вещи. Через месяц он сдался, и новенькая «Канди» исправно трудилась в ванной. Гладить постельное белье я просто бросила - никто и не заметил, что

себе простейший завтрак и ухаживать за собакой и кошкой, - все это постепенно стало для них привычкой. Причем старшая дочка безропотно гуляла с маленькой во дворе, и я вполне могла положиться на ее ответственность, если мне на пару часов нужно было отлучиться.

они успешно делают сами. Зато могу иногда посещать бассейн или сауну, сходить вечером в театр или засидеться у подруги в гостях.

По выходным всегда сплю до обеда, а часок, который вечером проводит мама с книжкой на диване



Мое свободное время семья воспринимает как нечто святое

НЕ ВИНОВАТАЯ Я!

У родной деточки «чужая» группа крови?

В каждом уважающем себя сериале есть тревожная тема о несовпадении группы крови. Сын от любовника попадает в больницу со страшным диагнозом, официальный отец рвется сдать кровь. И тут - бац, несовпадение! Неверная супруга, рыдая, сознаётся в своём грехе.

Смешно, конечно, но в жизни такое тоже случается. Мужчины ревнуют и мучаются сомнениями, жёны рыдают. Нет, не от раскаяния - от обиды. Ведь невиноватая!

Мифы о группах крови удивительно живучи. Ну как ты думаешь, если у тебя и у твоего благоверного эта самая группа первая, какая будет у ребёнка? Правильно, тоже первая. А если у мужа первая, а у тебя четвертая? Ребёночек наверняка родится со второй или третьей. Чтобы не было повода для скандала в благородном семействе, объясняем элементарную генетику. Тебе это, конечно, и в школе говорили, но кто же такое помнит?

Кроме цифр, группы обозначают ещё и буквами: О, А, В и АВ. А и В - гены равноправные. То есть нельзя сказать заранее, кто победит. А вот ген О обычно проигрывает А и В.

Значит, если у тебя третья (ВО), а у мужа вторая (АО), у вашего дитя может быть любая группа. Первая (ОО), потому что этот слабый ген есть у обоих родителей, вторая (АО), потому что А сильный ген, третья (ВО - по той же причине, ведь В не уступает А) или четвертая. Так что теперь можешь доказать, что ты тут ни при чём. Это все происки генетики!

ЛЕЧАТ

...теперь это
«забудь»...
Ой вам! Не забуду. Ни за что!
...показав язык всем

родственникам, решила я, но не от-
кажусь добровольно от своих ми-
лых радостей ради звания идеаль-
ной жены, матери и хозяйки. С
этим надо что-то делать. Но что?

Для начала я задумалась - а есть
ли что-нибудь из моих так называ-
емых обязанностей, что вполне мог
бы делать муж без особых напря-
гов и возмущений?

Ну, белье стирать-гладить он не
будет ни за что, это точно, уборку
делать - тоже, а вот помыть за со-
бой посуду, прогулять утром собаку
- вполне. Насчет посуды я вообще
установила железное правило - по-
ели, дорогие мои, уберите за со-
бой. Теперь оно как-то и не вспоми-
нается, просто делается автоматиче-
ски.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОПАСНЫХ СОСЕДЕЙ

*Соседи устроили из своей
квартиры постоянный двор.
Сдают ее приезжим на
короткие сроки. Заливы
случаются каждую неделю,
а недавно произошел пожар.
Что же нам делать?*

П. КОРОТАЕВ, Москва.

А выселите их! Статья 293 ГК
РФ предусматривает «прекра-
щение права собственности на
бесхозный предмет». Если хозяин жилья
использует его не по назначению,
систематически нарушает права
и интересы соседей, допускает
разрушение жилья, то муници-
пальные власти могут подать иск
о прекращении права соб-
ственности.

izvestia.ru



Потом стирка. Выставила мужу
ультиматум: либо покупаешь мне
машину-автомат, либо я отказыва-
юсь стирать твои вещи. Через ме-
сяц он сдался, и новенькая «Канди»
исправно трудилась в ванной.

Гладить постельное белье я просто
бросила - никто и не заметил, что
самое обидное. Зачем же я вообще
занималась этим изнурительным и
ненавистным мне делом столько
лет? Вопрос покупки гладильной
машины, о которой я втайне мечта-
ла, отпал сам собой, а вещи я ста-
раюсь теперь покупать немнущие-
ся или мало мнущиеся.

В деточках старалась воспиты-
вать самостоятельность. Одевать-
ся-умываться, заправлять постели,
убирать в своих комнатах, пользо-
ваться чайником и плитой, готовить

Мое свободное время семья воспринимает как нечто святое

себе простейший завтрак и ухажи-
вать за собакой и кошкой, - все это
постепенно стало для них привыч-
кой. Причем старшая дочка безро-
потно гуляла с маленькой во дворе,
и я вполне могла положиться на ее
ответственность, если мне на пару
часов нужно было отлучиться.

В ОСТАТКЕ - СВОБОДА

А что же я? Скажете, осталась
совсем без забот? Ничего подоб-
ного, хлопот все равно хватает,
ведь я, как и все, работаю. Но по
крайней мере смогла не только
свободнее вздохнуть, но и обрес-
ти кое-какое время для себя, лю-
бимой. Вот уже несколько лет я не
знаю, что такое мыть полы или
окна, гладить мужу рубашки или
готовить с детьми уроки - все это

они успешно делают сами. Зато
могу иногда посещать бассейн или
сауну, сходить вечерком в театр
или засидеться у подруги в гос-
тах.

По выходным всегда сплю до
обеда, а часок, который вечером
проводит мама с книжкой на дива-
не, - святое дело для моих домаш-
них. Они подсмеиваются над моим
хобби - разведением фиалок, ко-
торые заполонили уже почти всю
квартиру, но прилежно ухаживают
за ними, когда я в командировке
или в отпуске. И у меня душа спо-
койна за своих близких - они и без
меня прекрасно управятся, а я могу
и полентяйничать. И совесть нис-
колько не мучает - я это заработа-
ла. Честное слово!

Лена.

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ НЕ ПЛАТЯТ АЛИМЕНТЫ?

Пять основных причин

**Желание отомстить бывшей
жене.** В нашей стране инициатором
развода чаще всего становятся жен-
щины. «Если ты считаешь, что вос-
питаешь ребенка сама, вот и воспи-
тывай. А от меня ни копейки не полу-
чишь!» - уходя говорит муж. Конф-
ликт с супругой, мужчина забыва-
ет о самом главном - о благополучии
ребенка, делая его орудием мести.

**Неразвитые отцовские инстин-
кты.** Если вы всячески оберегали
мужа от забот о ребенке: не разре-
шали ему менять подгузники и пе-
ленки («Ты все сделаешь не так!»), уба-
юкивать малыша по ночам («Выс-
пись, тебе завтра на работу»), будь-
те уверены: алименты после разво-
да такой папаша вряд ли станет пла-
тить. Вы сами сделали его иждивен-
цем в семье, и после развода он не
будет проявлять заботу о ребенке.

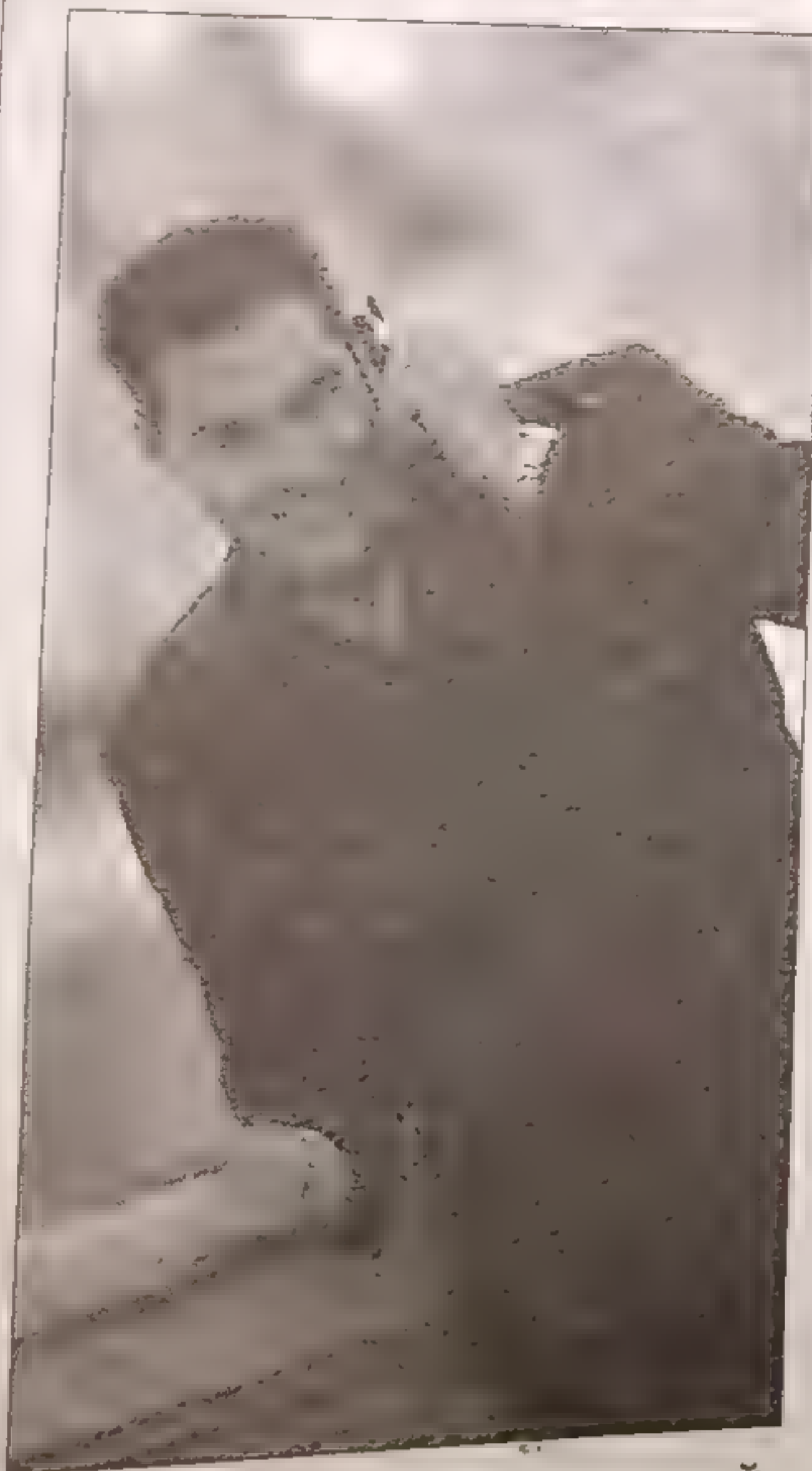
Из чувства протеста. Когда
женщина запрещает отцу после
развода встречаться с ребенком,
она делает большую ошибку. У него

возникает протестная реакция:
«Если я не вижу ребенка, то и али-
менты ты от меня не получишь!»

Борьба за выживание. В совет-
ское время чаще всего мужчина за-
рабатывал больше жены, а основ-
ная масса граждан имела одинако-
вые доходы. Теперь же, когда быв-
шая жена получает значительно
больше супруга, он не считает не-
обходимым платить ей алименты со
своей крохотной получки. В борьбе
за выживание замечаются только те,
кто рядом. А рядом новая жена и
дети, и в первую очередь надо их
прокормить.

**Моральные качества мужчи-
ны.** Эта причина кроется за всеми
вышеперечисленными. Отец, за-
бывший, что его ребенок хочет ку-
шать, одеваться и учиться, эгоис-
тичен и инфантилен. Если бы у муж-
чины было чувство ответственнос-
ти, он всегда нашел бы возмож-
ность помочь своему ребенку.

psy.rln.ru



А он такой холодный...

...значит, если у тебя протест
(ВО), а у мужа вторая (АО), у ва-
шего дитя может быть лю-
бая группа. Первая (ОО), пото-
му что этот слабый ген есть у
обоих родителей, вторая (АО),
потому что А сильный ген, тре-
тья (ВО - по той же причине,
ведь В не уступает А) или чет-
вёртая. Так что теперь можешь
доказать, что ты тут ни при чём,
это всё происки генетики!

ЛЕЧАТ НАСИЛЬНО

*В апреле мой сын
призывался в армию. На
медицинской комиссии у
него было обнаружено
заболевание псориаз, ему
дали отсрочку на 6
месяцев и направление в
стационар на
обследование. Теперь в
военкомате говорят, что
нужно проходить курс
лечения, а в ноябре
призываться. Дескать, не
будет мальчик лечиться -
заведут дело об
уклонении от воинской
службы. Разве военкомат
может заставить
человека лечиться
насиленно?*

Р.Т.

«Основы законодательства
РФ об охране здоровья граж-
дан» в ст. 32 дают каждому че-
ловеку право на отказ от меди-
цинского вмешательства. Ока-
зать медицинскую помощь на-
силенно можно лишь в том слу-
чае, если заболевание пред-
ставляет опасность для окру-
жающих. А сотрудники при-
зывной комиссии в вашем слу-
чае превышают свои полномо-
чия. Дело военно-врачебной
экспертизы - вынести заклю-
чение о годности по состоянию
здоровья к военной службе, а
призывной комиссии - при-
нять на основании заключения
медиков решение об отсрочке.
Откажут в отсрочке - подавай-
те в суд. Будут запугивать -
жалуйтесь в прокуратуру.

izvestia.ru

Не в белизне здоровье

Ослепительную, белоснежную, голливудскую - такую улыбку хочется иметь всем.

А здоровые зубы? Что за вопрос?! Дело в том, что здоровые и белые зубы - не одно и то же.

Что бы ни говорили в рекламе, цвет здоровых зубов - оттенок слоновой кости. В желтоватой эмали достаточно фтора и кальция. Из той же рекламы мы знаем, что именно эти компоненты придают зубам прочность и защищают их от всех напастей. Зачем же нужны многочисленные отбеливающие средства? Ответ один - это считается красивым. Как и фигура 90-60-90. А уж иметь или не иметь - каждый решает для себя.

Но каким бы ни был цвет ваших зубов, позаботиться об их здоровье необходимо. И первым делом нужно их хорошенько почистить.

СОМКНУТЬ РЯДЫ?

Нас учат, что зубы надо чистить плотно сомкнутыми. А уж потом открыть рот во всю ширину и добираться до укромных уголков. Но, оказывается, этот метод хорош только для тех, у кого правильный прикус. То есть для 10%. Всем остальным смыкать ряды бессмысленно. А некоторые стоматологи и вовсе считают, что гонять микробов с верхних зубов на нижние и наоборот ни к чему. Так что верхний ряд прочищаем отдельно от ниж-

ПАРОДОНТОЗ
НЕ ДРЕМЛЕТ



Чистишь правильно, а зубы далеки от белоснежных? Значит, они здоровые!

будь. Выбор пасты зависит от ваших зубов, дёсен, общего состояния полости рта. Есть пасты антикариесные (для слабой эмали), антимикробные, противовоспалительные и т.д. Если вы знаете своё слабое место, можно и самостоятельно выбрать подходящую пасту. На упаковке обычно пишут состав и особенности.

Некоторые, окончательно запутавшись в ярких коробочках и обе-

САМАЯ НУЖНАЯ ВЕЩЬ

Одной из самых необходимых вещей американцы называли зубную щётку. И были правы. Но какую именно? Большинство выбирают ту степень жёсткости, которая ему удобна. В частности, страдающие пародонтозом предпочитают мягкие щётки. Между тем для слабых дёсен полезен активный массаж. То есть жёсткая щетина. Да ещё желатинизированная «электрическая». И не забы-

ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ

ЛЁД ПРОТИВ КОМАРА

Осы, комары, мошкара и другие «кусачие» способны лишить нас покоя на несколько дней - пока не пройдут укусы. Если зуд и отек сильны, облегчить участь можно, прикладывая завернутый в чистую ткань лед.

КАК «ВЫКРУТИТЬ» СОРИНКУ ИЗ ГЛАЗА

Соринка скорее покинет глаз, если не оттягивать веко и не доставать ее пальцами (а тем более ногтями!). Лучше закрыть глаз и осторожно выпроваживать ее, вращая глазным яблоком против часовой стрелки и поглаживая веко от внешнего края к внутреннему.

ВЫБИРАЙ ОТ СОЛНЦА ЩИТ

Тем, у кого проблемная кожа, солнцезащитный крем стоит выбирать по принципу «чем выше защита, тем лучше». Если на лице, плечах и спине есть высыпания, среди прочих отдайте предпочтение средству из так называемой детской линии (они дают максимальный защитный эффект) - даже если по типу кожи вам достаточно SPF15 или 20.

КЛЮКВА В ПОЛЁТЕ

Тем, кого в дороге укачивает, помогает кислое питье или что-нибудь солененькое - например, ломтик огурца. Правда, от соленого стоит воздержаться в самолете, потому что это ведет к задержке жидкости в организме и ненужным отекам. Захватите в полет клюквенный морс или воду с лимоном, которые к прочему еще и отлично утоляют жажду.

СЛИШКОМ КРАСИВЫ? ПЛОХО!

Ранняя клубника, дыни, помидоры и прочие плоды выглядят соблазнительно, однако врачи советуют не спешить их есть - в овощах и фруктах, появляющихся на прилавках раньше обычного, больше нитратов. Настораживать должны крупные размеры, ровная окраска и «глянец» плодов.

ЧЕМ ПРОМЫТЬ ЖЕЛУДОК

Промывать желудок при отравлениях можно не только бледно-розовым раствором марганцовки, хотя это, безусловно, самый распространенный способ очистить его. Для промывания можно использовать разбавленные отвары ромашки, шалфея, календулы и даже свежий чай, сильно разведенный водой.

ПРАВИЛЬНОЕ ОБРАЩЕНИЕ С РАНОЙ

Считается, чтобы рана быстрее зажила, ей нужно давать «дышать». Это неверно: она затянется быстрее, если после промывания и обработки забинтовать ее или заклеить бактерицидным пластырем. При этом менять бинты часто не нужно - если разболтались, лучше не удалять внеплановую перевязку, а наложить поверх новые.

Ирина ЛИПОВЕЦ
© «Собеседник»

тальным смыкать ряды бессмысленно. А некоторые стоматологи и вовсе считают, что гонять микробов с верхних зубов на нижние и наоборот ни к чему. Так что верхний ряд прочищаем отдельно от нижнего.

ПАРОДОНТОЗ НЕ ДРЕМЛЕТ

Не забывайте про массаж дёсен - первое средство в профилактике пародонтоза. Пройтись щёткой по дёснам дело минутное, а польза большая. Кстати, заболевание это часто наследственное, так что если кто-то из семьи им страдает, то всем лучше пользоваться профилактическими «травяными» пастами.

ТОЛЬКО «КОЛГЕЙТ ТОТАЛ»?

«Врачи» из рекламных роликов рекомендуют всем то «Бленд-амед», то «Колгейт», то ещё что-ни-

яния полости рта. Есть пасты антикариесные (для слабой эмали), антимикробные, противовоспалительные и т.д. Если вы знаете своё слабое место, можно и самостоятельно выбрать подходящую пасту. На упаковке обычно пишут состав и особенности.

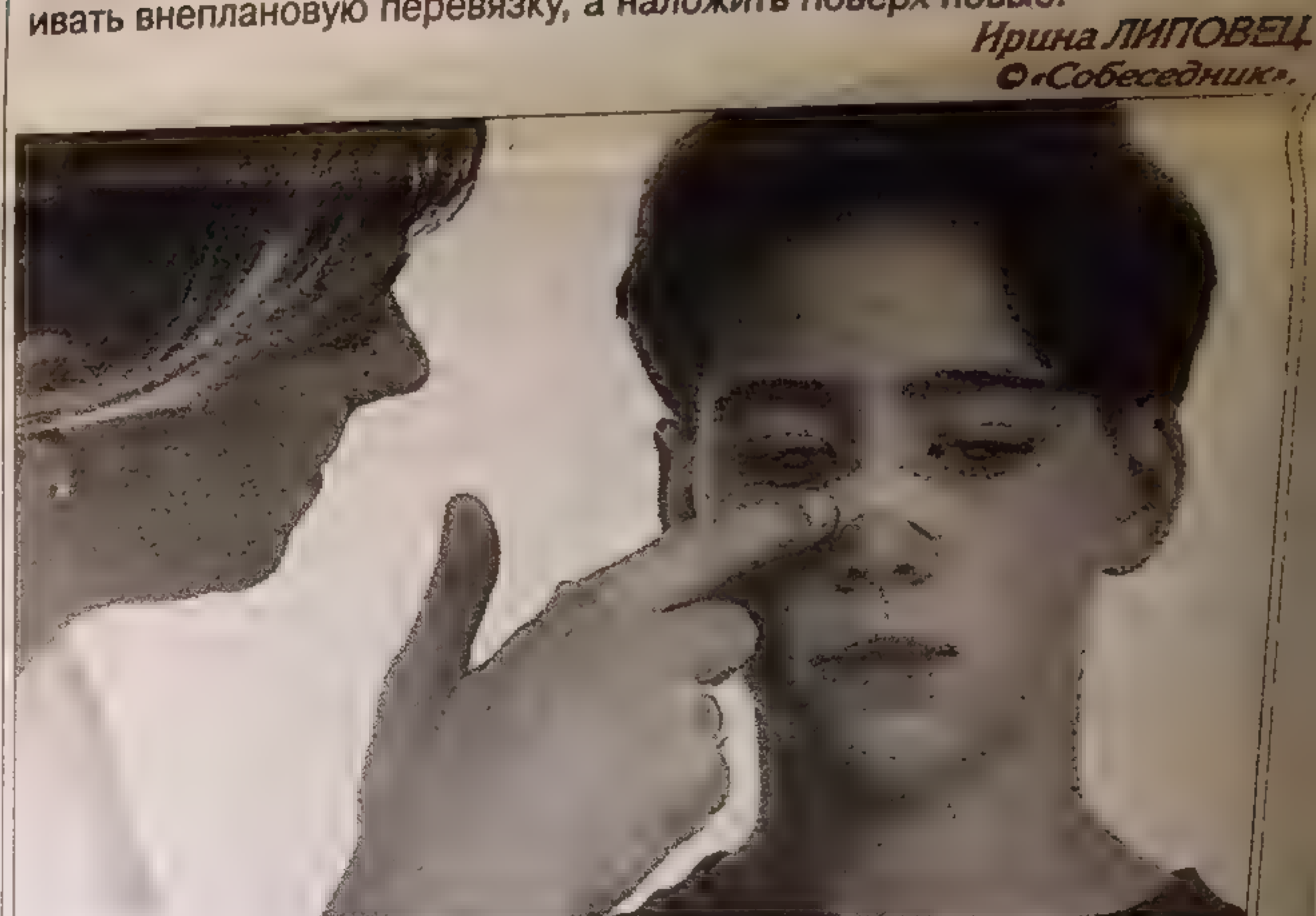
Некоторые, окончательно запутавшись в ярких коробочках и обещаниях, чистят зубы вовсе без пасты, простой водой. Они почти правы - без пасты действительно можно обойтись. Правда, воду нужно прокипятить (уничтожить микробов) и добавить поваренную соль. Соль усиливает слюноотделение, что само по себе хорошо чистит зубы, и дополнительно массирует дёсны. Но если ваши дёсны кровоточат, солевые чистки лучше отложить. А жевать хвойные веточки (естественно, чистые) в этот период, наоборот, полезно. Они обладают противовоспалительными свойствами.

Одной из самых необходимых вещей американцы назвали зубную щётку. И были правы. Но какую именно? Большинство выбирают ту степень жёсткости, которая ему удобна. В частности, страдающие пародонтозом предпочитают мягкие щётки. Между тем для слабых дёсен полезен активный массаж. То есть жёсткая щетина. Да ещё желательно «электрическая». И не забывайте менять щётки хотя бы раз в полгода.

ЖЕВАТЬ - НЕ ПЕРЕЖИВАТЬ

Пюре, протёртые каши, жидкая пища - для зубов это всё бесполезно. Вот когда мы грызём яблочко, происходит полноценная чистка и хороший массаж. Так что грызть и жевать нужно чаще. Хотя бы жвачки вроде «Сорбита» без сахара. Увлекаться, впрочем, тоже не надо. Если начать щёлкать орешки, зубы могут треснуть.

Альбина ГОРИНА.



Под пластырем ссадины заживут быстрее.

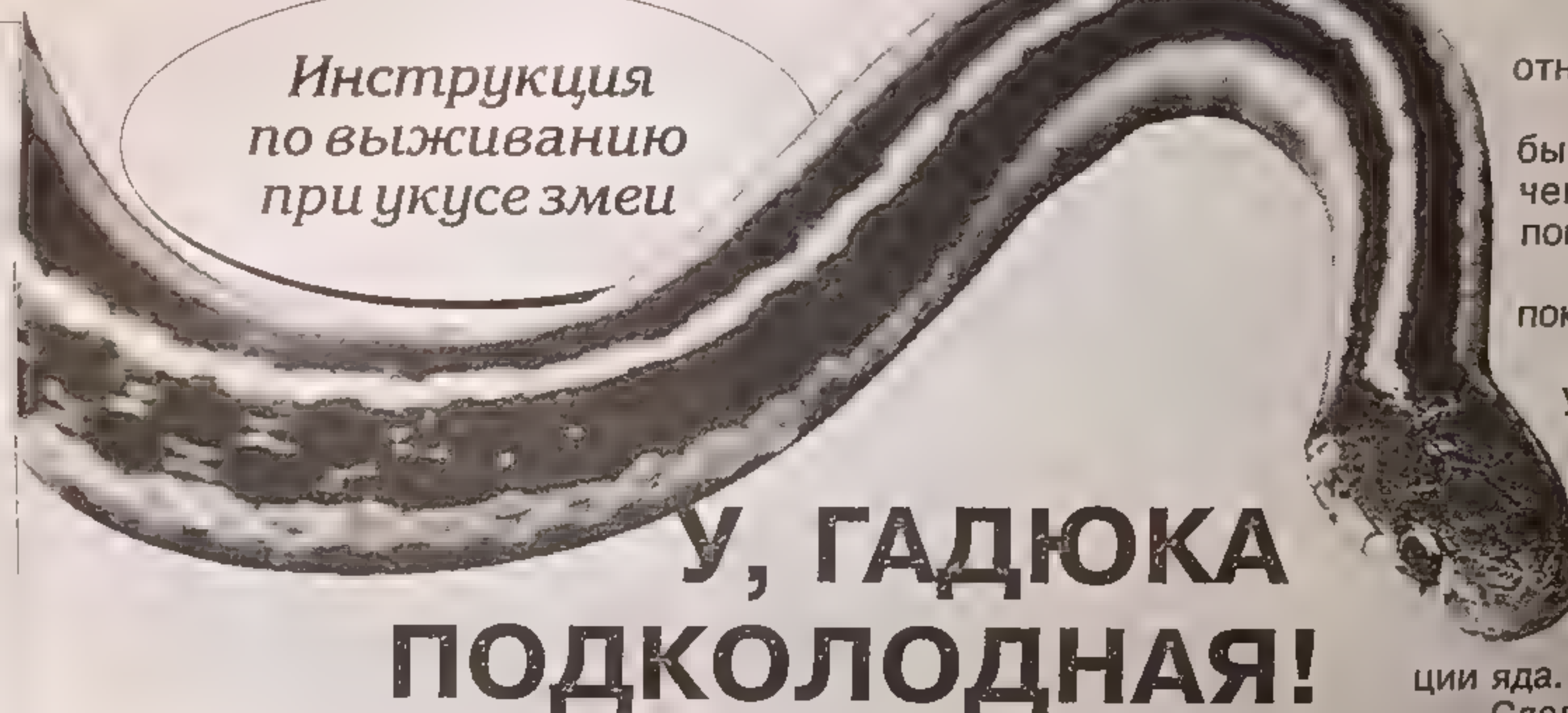
КАК ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОГО ДНЯ

Наполните ванну горячей (42 градуса) водой и помокните в ней пару минут: будет замечательно, если вы подложите под голову полотенце и закроете глаза. Почувствовав расслабление, выпустите половину воды, откройте холодный кран, опять опуститесь в воду и руками размешивайте ее вокруг себя. К тому моменту, когда ванна наполнится, вы ощутите себя заново родившейся. При этом вы не должны замерзнуть, просто будете чувствовать приятное покалывание. Завернитесь в полотенце и полежите минут пять.

Чисто допинг

Если вы чувствуете усталость, сонливость, пониженное давление, то вам поможет такой напиток: 1-2 чайные ложки хорошего индийского (чёрного) чая насыпать в термос и залить только что вскипевшим молоком (0,5 литра). Настоять ночь. На следующий день вы получите поистине бодрящий напиток. Принимать его нужно по полстакана несколько раз в день в течение месяца.

Инструкция по выживанию при укусе змеи



У, ГАДЮКА ПОДКОЛОДНАЯ!

В России водится более 60 видов змей, и в основном они ядовитые! В средней полосе, правда, бояться надо только гадюки. Зато они любят водиться в грибных и ягодных местах.

ЧТО ВИДИШЬ И ЧУВСТВУЕШЬ

Если ты так и не понял, кто же тебя цапнул: гадюка или безобидный уж (примета последнего - два желтых пятна на голове), знай - пос-

ле укуса гадюки остаются одна или две круглые ранки - следы от ядовитых зубов. Если дырок больше двух, то наверняка это был уж. Можно расслабиться. На месте же гадючьего укуса быстро возникает припухлость и кровоподтеки. Через 2-6 часов появляются лихорадка, головокружение, сухость во рту, жажда, тошнота, рвота, судороги... Дальше продолжать?

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Не паникуй - гадюка хоть и ядовита, но смертельные случаи

относительно редки.

- Промой ранки водкой, любым антисептиком или кипяченой водой. Затем наложи повязку.

- Постарайся обеспечить покой укушенной руке или ноге.

- Положи холод на место укуса: лед, бутылку с холодной водой. Это препятствует быстрому всасыванию яда.

- Выпей как можно больше жидкости для уменьшения concentra-

ции яда.

- Сделай инъекцию сыворотки «Антигадюка», которую надо приобрести загодя, собираясь в змеиные места (они же ягодные и грибные).

ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ

- Перетягивать конечности жгутами.

- Пытаться высосать яд из ранки или рассечь ее.

И обязательно надо как можно быстрее обратиться за помощью в больницу.

Нина РАСТОВА

СВОЯ КУХНЯ

Дерево, металл, воздух, огонь, вода - всем им есть место на кухне и все надо расположить правильно. По фэншуйским канонам.

ОГОНЬ И ВОДА

Не рекомендуется располагать плиту около холодильника или раковины, поскольку это приводит к накоплению отрицательной энергии ша, что может способствовать чрезмерной раздражительности, семейным ссорам или расстройству в финансовых делах. Роль посредника между водой и огнем выполняет элемент дерево, поэтому можно использовать его символы, например, настенную или напольную плитку зеленоватых оттенков или орнамент той же цветовой гаммы.

Улучшение фэн-шуй кухни обязательно окупится сторицей, поскольку это помещение используется очень часто, вносит огромный вклад в благополучие дома. К тому же здесь готовится еда.

ПОРЯДОК НА КУХНЕ

Порядок на кухне отражает финансовое состояние семьи, поскольку основной элемент, присутствующий здесь, - вода, символизирующая благосостояние. Поэтому очень важно не загромождать кухню посторонними предметами, содержать рабочие поверхности в чистоте. Мелочи можно хранить в тумбах и на полках буфета, не стоит разбрасывать их по всему помещению.

Следует также помнить о том, что выступающие углы, открытые полки и острые предметы создают отрицательную энергию ша. Если у вас на кухне стоят открытые полки или стеллажи, лучше пользуйтесь круглыми емкостями для сыпучих продуктов. Ножи и вилки следует держать в отдельном ящике, вынимая их только при необходимости.

ЭЛЕКТРИЧЕСКОЕ ОБОУСТРОЕНИЕ

На кухне, как правило, расположено много работающих электрических приборов, поэтому хорошо сти-

талл подчеркивает качества ян, поэтому старайтесь уравновешивать эти противоположности не только исходя из личных вкусов, но и в соответствии с требованиями фэн-шуй. Избыток элемента дерево может

На кухне следует избегать алых, темно-синих и вообще насыщенных тонов, лучше предпочесть пастельные оттенки. Чистый белый цвет, слишком резкий для остальных комнат, здесь будет очень эффективен, поскольку он создает ощущение

Фэншуйская идиллия



Кухня не любит острых углов.

И НЕЗАМЕТНО ВЫ СТАЛИ БОГАЧЕ...

Многие на деле поверили в фэн-шуй

Поставьте в холодильник бутылочку хорошего вина, любимые вами закуски - это будет символизировать то, что вы готовы принять богатство и праздник в свою жизнь. Промывайте холодильник каждые 2-3 недели. Плита также должна сверкать чистотой. Следите за тем, чтобы в ней не было нагромождения кастрюль, сковородок и пр. Конфорки используйте круговую, но никак не 1-2 из всей плиты. Это плохой фэн-шуй. Повесьте перед обеденным столом зеркало или натюрморт, а на стол блюдо с фруктами.

Фэн-шуй работает, и это точно. На первых порах вы начнете замечать, что материальное благополучие появляется как-то само собой, и вы не особо обременены финансовыми проблемами. К вам тянутся новые люди, вы приобретаете новых друзей. Личные отношения становятся теплыми и гармоничными.

Новый спецвыпуск газеты

Григорий Стол

крутыми емкостями для сыпучих продуктов. Ножи и вилки следует держать в отдельном ящике, вынимая их только при необходимости.

ЭЛЕКТРИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

На кухне, как правило, расположены постоянно работающие электроприборы, которые хорошо стимулируют отдельные ее зоны. Поэтому холодильник лучше ставить в юго-восточном секторе, поскольку это будет способствовать улучшению вашего материального положения. Холодильник, расположенный в юго-западной части, будет служить укреплению семейных отношений. Не рекомендуется помещать холодильник на юге, поскольку элемент огня несовместим с низкой температурой.

Микроволновую печь легко перемещать с места на место, поэтому вы можете выбрать, какая зона кухни лучше всего подходит для стимуляции энергии ци. Мелкие электрические приборы, такие как чайники, миксеры и тостеры, тоже можно использовать в различных секторах для стимуляции соответствующих качеств.

ИНЬ И ЯН

На кухне всегда происходит активная деятельность, поэтому в ней должно преобладать начало ян. Дерево склоняет баланс в пользу инь, а ме-

талл подчеркивает качества ян, поэтому старайтесь уравновешивать эти противоположности не только исходя из личных вкусов, но и в соответствии с требованиями фэн-шуй.

Избыток элемента дерево может привести к угрюмой и чопорной атмосфере на кухне, а избыток металла придаст комнате технологичный вид и будет вызывать агрессивные эмоции.

ЦВЕТА И ОСВЕЩЕНИЕ

Освещение на кухне должно быть достаточно ярким, но не резким. Наилучшее движение энергии ци создается естественным светом, поэтому окна на кухне не должны иметь массивные рамы, поскольку они будут задерживать часть света. Днем отодвигайте занавески или поднимайте жалюзи, чтобы впустить на кухню как можно больше света.

Не следует заполнять кухню обилием растений, здесь достаточно одного цветка в горшке или кристалла, подвешенного перед окном, чтобы оздоровить атмосферу.

Если ваша кухня маленькая и довольно темная, покрасьте ее краской светлого оттенка или выберите светлые обои, а также усильте мощность верхнего освещения.

На кухне следует избегать алых, темно-синих и вообще насыщенных тонов; лучше предпочесть пастельные оттенки. Чистый белый цвет, слишком резкий для остальных комнат, здесь будет очень эффективен, поскольку он создает ощущение пространства.

Если вы хотите стимулировать какую-то зону на кухне, используя цвет, лучше делать это, не меняя расцветку мебели или обоев, а с помощью небольших предметов. Например, на юге можно стимулировать элемент огня, поставив там красный кувшин или тостер. Это будет способствовать вашей успешной карьере. Элемент вода, расположенный на севере и благоприятствующий духовному развитию, можно активировать, поместив там какой-нибудь черный предмет или черное украшение.

Используя на кухне различные оттенки, избегайте сочетания цветов противоположных элементов. Например, черный цвет элемента вода не должен попадать в южную зону огня; цвета элемента металл не должны преобладать в восточной и юго-восточной зонах, поскольку они связаны с элементом дерево.

tsj.ru

Фото А. ЧУПРАКОВА.

Кухня не любит острых углов.

мами. К вам тянутся новые люди, вы приобретаете новых друзей. Личные отношения становятся теплыми и гармоничными.

Новый спецвыпуск газеты

Грибной стол

В номере:

- правила сбора и обработки
- соление, маринование, сушка и хранение
- салаты, первые и вторые блюда
- секреты грибных соусов
- уникальные рецепты русской и зарубежной кухни



Не пропустите! Уже в продаже!

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК

250-300 г крабовых палочек, 4-5 огурцов, 1 небольшой пучок зеленого лука, 5-6 яиц, 100 г сметаны, зелень укропа и соль по вкусу.

Замороженные крабовые палочки разморозьте и тонко нашинкуйте. Смешайте с рублеными вареными яйцами и мелко нарезанной зеленью. В последнюю очередь нарежьте тонкой соломкой огурцы. Посолите, заправьте сметаной и перемешайте.

ИЗ МОРКОВИ И КЛУБНИКИ

150 г моркови, 150 г клубники, 0,5 стакана кефира, 100 г грецких орехов, 1 ст. ложка меда, 1 пучок листового салата, укроп.

Морковь хорошо промойте и нашинкуйте соломкой. Орехи крупно порубите. Клубнику

промойте, обсушите и нарежьте крупными дольками. В салатник на листья салата выложите слоями морковь, клубнику и орехи, полейте соусом, приготовленным из кефира с медом, и украсьте веточкой укропа.

ЩАВЕЛЬ С СЫРОМ

Щавель вымойте и мелко нарежьте. Плавленный сыр разомните, добавьте майонез, все хорошо взбейте. Полученным соусом залейте щавель.

ЗАКУСКА ИЗ ВЕТЧИНЫ

500 г ветчины, 50 г сливочного масла, 50 г тертого швейцарского сыра, 2 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки бульона, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки мясного бульона.

Для заправки: 1 желток, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка горчицы, 0,5 стакана сметаны, уксус и соль по вкусу.

Половину ветчины (ту часть, которую можно нарезать тонкими ломтиками) отложите, остальную ветчину пропустите через мясорубку. Разотрите сливочное масло до мягкости, добавьте тертый сыр, постепенно добавьте пропущенную через мясорубку ветчину, сливки, бульон и лимонный сок. На ломтики ветчины положите фарш, скатайте их кулечками и разложите по краю плоской тарелки так, чтобы узкий конец кулечка был обращен к середине тарелки.

Приготовьте заправку: разотрите желток с сахаром и горчицей, добавьте по капле уксус, по вкусу - соль, в последнюю очередь введите сметану. Разотрите массу до однородности. Аккуратно нанесите заправку на ветчинную начинку.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С ТВОРОГОМ

1 кг рыбы, 150-200 г творога, 2 лу-

ковицы, 30-50 г черствого белого хлеба, 100 г жира, 1/2 стакана молока, 1-2 яйца, черный молотый перец, чеснок, соль по вкусу.

Для котлет больше всего подходит мясистая рыба с малым количеством костей: треска, хек, макрорус, скумбрия и т. п. Котлеты получаются вкуснее, если готовить их из разных пород рыбы.

Добавьте к филе рыбы творог, сырой репчатый лук, замоченный в молоке хлеб, чеснок и пропустите все через мясорубку. Затем добавьте в фарш яйца, соль, перец, перемешайте, сформируйте котлеты, запанируйте в муке и жарьте на хорошо разогретой с растительным маслом сковороде на небольшом огне.

Если рыба сухая, можно добавить в фарш сливочное масло. Котлеты с творогом обязательно надо панировать, тогда они будут вкуснее и пышнее.

Три идеи для эркера



Из эркера на солнечную сторону получится уютный зимний садик

Ну и кто сказал, что эркер - это хорошо? Покажите мне его! Правда, сама сначала так же считала, когда квартиру меняли. Как же - «оригинальная планировка, интересная архитектурная деталь»! То-то и оно, что простой шторкой эту самую деталь не завесишь. Хотела напроситься к соседям (дом девятиэтажный), вышла на улицу - глянула на окна. М-да. Народ повесил задержушки. У многих вообще нет штор на этом окне. Опыт перенимать не у кого...

Побрела в салон к дизайнерам. Купить их услуги у меня, конечно, денег не хватит, зато, может, идейку подкараулю. Но сильно любезная девушка (какая уютная в глазах так и прыгает) показала мне замусоленный каталог.

«Посмотрите, если что-то понравится, сделаем в лучшем виде. Нет - наши дизайнеры лично для вас спроектируют оригинальный вариант». Да, а я-то как раз на этот оригинальный вариант и надеялась... Делать нечего, сижу - листаю каталог. Вдруг что полезное найдётся? И тут меня хлопают по плечу.

- Привет, подруга! Никак разбогатела - к дизайнерам обращаешься?

Это Женька, однокурница моя, шутить изволит. Пять лет не виделись, и на тебе - обязательно про мои финансы надо всем доложить.

- Ага, есть немного, - гордо соврала я. - Вот, для новой квартиры интерьерчик подбираю. А

ты как?

- А я тут работаю! Дизайнером. Слушай, бросай пока всё, пойдём ко мне: кофейку попьем, поболтаем? В двух шагах живу.

Понятно, кто от такого отказывается! По дороге я выложила Женьке всю правду о своей проблеме. И о том, что, кроме благодарности, мне платить нечем.

- Эркер, - мечтательно прищурилась Женька, расслабившись на диване. - Сейчас оформим. Значит, говоришь, «фонарик» ломаный, три грани... В гостиной?

- Ну, можно и так сказать. Если не считать, что в этой же комнате мы спим, а свекровь на радостях нам туда рассаду притащила. У нас же теперь окон полно!

- Так сделай из своего эркера зимний садик! Ты всегда цветочки любила. На подоконники поставь ящики с

рассадой, купи подставку для цветов, пальму поставь. Красивые цветы по центру отвлекут внимание от садовых ящиков. Шторы повесь на все три грани до середины окна. А сам эркер «отгороди» длинной шторой, воздушной, обязательно с подхватами. Представь, как здорово: гостиная с видом на сад! Пальма есть?

- Фикус. Только на подоконниках ящики не поместятся, они всего 8 сантиметров шириной.

- Неважно, можно повесить ящики на кронштейнах, как балконные. Только на балконе цветы снаружи, а у вас внутри будут. Кстати, в этом садике можно и кресло поставить. Закроешь штору - и отдыхаешь от домашних.

- Красиво. Одна заморочка - окно на север! Рассада летом ещё как-нибудь выживет, а вот пальма зимой вряд ли. На этот пред-

мет обследовала окна соседей - ни у кого ничего не растёт. А искусственные цветы - фу, крематорий.

- Тогда сделай уголок отдыха. Такой восточный. Всё просто: из бруса и ДСП строится подиум во всю ширь эркера. Высота зависит от того, как окна расположены. Надо, чтобы сантиметров 50 до подоконника оставалось. Из того же ДСП вырезаем прямоугольные спинки, поролоновыми листами придаём мягкость. Обивку какую хочешь можно сделать, хоть английскую полосочку. А внизу ящики со всякой всячиной. Представь, какая лежанка получится? Да вам и спать на ней можно. Опять же повесил штору, только плотную, закрылся, и готова отдельная спальная зона. А днём - оригинальный диван.

- И куда я свой обычный диван дену? Если бы ты этот вариант шесть лет назад предложила! Хотя тогда эркера не было. И между прочим, как там спать, когда вокруг окна?

- А жалюзи на что? Ладно, думаем дальше. Кабинет ещё в эркере хорошо устраивать. Освещённость лучше некуда, визуальная отгороженность.

- Зачем мне кабинет? Я, слава богу, работу на дом не беру. Валерка мой в автосервисе работает, а у ребят свои комнаты с нормальными столами. Жень, да ты не мучайся, я вообще-то хотела спросить, нет ли специальных карнизов полукруглых для эркера?

- Ну есть, шины называются, - вздохнула Женька. - Крепятся к потолку, можно любую форму им придать, хоть зигзагообразную. У нас

в салоне такие делают.

- И стоят, конечно, недорого - баксов двести? - съязвила я. - Нет уж, давай думай, чтобы было дёшево и красиво.

- Приколоти три отдельных карниза.

- Да? А как же стыки? Они друг в друга упираться будут, и получатся две полоски незакрытого окна. А мужинки у меня стыдливые, голых окон терпеть не могут. Я бы плюнула давно и жалюзи повесила, но знаешь, как они мне в офисе надоели! Придётся домой, ляжешь на диван, а перед глазами опять рабочая обстановка. Кошмары сниться начнут.

- Всё, придумала! Три карниза надо повесить на разной высоте. Боковые чуть выше или ниже среднего. И зазоров не будет, и просто, как дважды два.

Вечером я пересказала мужу Женькины идеи. Не поверите, он в том же месяце их в жизнь воплотил. Причём все три. Прибил карнизы на разной высоте. На подоконники повесил ящики с рассадой. И сколотил этот самый подиум-лежанку. Только чуть-чуть спинки от стены отодвинул, чтобы в ящики спиной не упираться. А я повесила шторы, кинула на лежанку подушки - райский уголок! Мы с Валеркой, не сговариваясь, перешли спать сюда. Дышится лучше, да и просторнее. Опять же эффект отгороженности, про который моя подруга говорила, срабатывает. Даже когда между комнатой и эркером штора не задёрнута, всё равно чувствуешь себя в отдельном помещении. Наш диван перешёл детям, они теперь там полёжа свои мультики смотрят, нас не выгоняют. Правда, на окна эркера всё-таки пришлось под тюль жалюзи приколотить, но их совсем не видно, так что кошмары не мучают.

Клавдия СУНДУКОВА.



Спальня маленькая, но отдельная!

нет нехватит, зато, может, идею подкинут? Но сильно любезная девушка (калькулятор в глазах так и прыгает) подсунула мне замусоленный каталог.

ла. У нас же теперь окон полно! - Так сделай из своего эркера зимний садик! Ты всегда цветочки любила. На подоконники поставь ящики с

Спальня маленькая, но отдельная!

- Ну есть, шины называются, - вздохнула Женя. - Крепятся к потолку, можно любую форму им придать, хоть зигзагообразную. У нас

лежат свои муляжи, но их не выгоняют. Правда, на окна эркера всё-таки пришлось подполье жалюзи приколотить, но их совсем не видно, так что кошмары не мучают.

Клава СУНДУКОВА.

НАЙДИ СВОЮ НИШУ!

Я третий год живу в квартире, где в одной комнате целых три ниши! Ещё одна, побольше, есть на кухне, и две - в спальне. Пришлось изучить кучу литературы по этому вопросу. Да я сама теперь не хуже любого дизайнера расскажу, что да как делается!

КУХНЯ

С кухней было легко: в нишу удачно вошёл холодильник, а сверху мы сделали полочку для кастрюль. Ещё вариант: можно было сделать в нише вместительный шкаф.

СПАЛЬНЯ

В спальне одна ниша оказалась над кроватью, другая - на противоположной стене. Совершенно разного размера (кому в голову пришла такая планировка?).

ШКАФЧИК НАД КРОВАТЬЮ

Рядом с кроватью скапливается много нужных мелочей: будильники, книги, очки. Вот для них-то и пригодилась ниша. Внизу мы сделали две стеклянные полки, а выше повесили картину. Всё освещается ночником, который над картиной висит.

ОКНО С ВИДОМ НА ВЕСНУ

Другая ниша служит «окном». Сбоку и сверху горят лампы дневного света, но их не видно за шторкой. В глубине - фотография «двор в сирени», стоят вазы. Полное ощущение, что на улице вечная весна!

ГОСТИНАЯ И КАБИНЕТ

В большой комнате две одинаковые ниши пришлось на гостиную зону, и ещё одна на «кабинет». Все три глубиной 10 сантиметров.

ВАЗА В «ПОДВЕШЕННОМ» СОСТОЯНИИ

На такой площади даже маленькую статуэтку ставить страшно! А у нас ваза стоит, да ещё с цветами - благодаря стеклянной полочке, которая «выезжает» из ниши ещё на 15 сантиметров! В соседнем «окошке» виден стол и другая комната, которой нет. Это кусок репродукции наклеен, чтобы пространство расширить.

СЕКРЕТНАЯ «ДИСКОТЕКА»

Я давно заметила, что в домашнем «кабинете» диски занимают больше места, чем компьютер. А в глубину ниши диски как раз помещаются. Ну, выглядывают на один сантиметр, даже удобнее брать. Нишу немного доработали: сделали полки внутри, сверху закрыли «дискотеку» большой картиной. Иногда надо спрятать работу, ведь и гостиная, и кабинет находятся в одной комнате.



ЗАКУСКА «РАФАЭЛЛО»

В оливку бескостную заливнуть кусочек грецкого ореха. Приготовить смесь: сыр (на терке) с чесноком и майонезом. Оливку «обвалить» в смеси, а затем обсыпать натертыми на терке крабовыми палочками. Вид красивый, делается очень быстро, а съедается ещё быстрее.

С ВЫДУМКОЙ

Помидоры с сыром и чесноком
Готовятся очень просто и быстро.

Режется помидор на кружочки (можно добавить сладкий болгарский перец). Трется сыр, давится чеснок, все перемешивается и заправляется майонезом. Выкладываем на кружочки помидора или перца эту смесь и посыпав сверху укропчиком.

ЯЙЦА ПО-КОРОЛЕВСКИ

Яйца - 5 шт., сметана - 5 столовых

ложек, мука - немного, грибы - 200 г, репчатый лук - 1 головка, соль, сыр - 100 г.

Яйцо смешать со сметаной, добавить немного муки, посолить. Выпечь омлет. И так поступить со всеми яйцами. Затем обжарить грибы (шампиньоны) с луковичей. Сложить все тортом: слой омлета, слой грибов. Затем обсыпать сыром - и в духовку на 5-10 мин.

РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША

Мелко порезанные крабовые палочки, тертый сыр, чеснок (выдавленный) и зелень (обязательно) - кинза и укроп. Все это перемешиваете, майонез туда добавляете. Выкладываете на лаваш, заворачиваете рулетиком - и в холодильник. Потом на кусочки порежете и все.

МЯСО ПО-КИТАЙСКИ

400 г свиной шейки или вырезки, 1

чашка соевого соуса, масло для фритюра, 2-3 зубчика чеснока, 1 луковица, кусочек имбиря длиной 1 см, 50 г томата, 1 ст. л. сахара, половина болгарского перца, 125 г консервированных ананасов, 1 ч. л. кунжутного масла.

Для кляра: 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. растительного масла.

Все ингредиенты для этого блюда нарезать заранее. Мясо нарезать соломкой, поместить на полчаса в миску с соевым соусом. Смешать все ингредиенты кляра, вымесить густое тесто. Мясо положить в кляр и перемешать. Жарить на сильном огне в большом количестве масла.

Готовое мясо выложить в блюдо, масло слить, а в жире быстро, на сильном огне жарить чеснок, очень мелко нарезанный лук и имбирь. Затем в сковородку добавить томат и сахар, а потом - крахмал, раз-

мешанный в воде, и соевый соус по вкусу.

Напоследок в сковородку выложить мясо, нарезанную половинку болгарского перца и нарезанные консервированные ананасы. Все тщательно перемешать. В готовое блюдо добавить кунжутное масло.

ЛУК-ПОРЕЙ В МАСЛЕ

1,8 кг лука-порея, 50 г сливочного масла, листья тимьяна для украшения.

Срезать верхнюю и нижнюю части лука и тщательно промыть под холодной проточной водой. Затем тонко нарезать его по диагонали. Поставить кастрюлю на огонь, добавить масло и растопить его на медленном огне. Добавить лук и приправы, перемешать. Снизить огонь и накрыть крышкой; готовить в течение 15 мин., помешивая, до мягкости. Подавать со сливочным маслом, посыпав зеленью.

Между модным и немодным - маленькая деталь!

Каких-нибудь десять лет назад с модой всё было понятно. Весь город ходит в чёрных лосинах, а ты достала синие. Ура! - на тебя заглядываются прохожие! Теперь в пестроте рынков и магазинов не разберёшь, где здесь модное, где позапрошлогоднее... С другой стороны, можно преспокойно ходить в любимой блузке пятилетней давности - никто не поймёт, что это старьё. Или поймёт? Озабоченная этой проблемой, я направились к Алёне Лесик. Это модельерша моя знакомая, дама занятая, но от меня ей никуда не деться. Придётся провести ликбез.

- Совершенно не понимаю, чем отличается кофточка «прошлогодней коллекции» и нынешней. Может, они вообще одинаковые? И зачем мне тогда разоряться на «новинки»?

- О каких коллекциях речь? - поинтересовалась Алёна. - Если ты имеешь в виду высокую моду...

- Издеваешься? По-твоему, я сумасшедшая - тратить годовой семейный бюджет на костюмчик? Я имею в виду рынки! И обычные магазины.

- Понятно. Видишь ли, в магазинах и на рынках мода этого сезона мало чем отличается от моды прошлого. Бывают, конечно, радикальные перемены, вроде тех остроносых туфель. Но это исключение.

- Почему?

- Как ты думаешь, откуда берутся вещи в магазинах?

- Привозят из Турции. Или ещё откуда-нибудь. Шьют на фабрике «Большевичка».

- Правильно, а кто привозит? Тот, кто будет это продавать! Закупщик, байер - называй как угодно. И ему выгодно привозить вещи, которые народ знает и любит. Ты видела в магазинах мини-шорты, в которых...

другими шнурками, используются в качестве поясов, лямок, отделки по краю.

Крупный рисунок в основном цветочный. К примеру, пион на всю спину. Или наоборот, мелкий «этнический» узор из переплетающихся веточек. Юбки и платья с «хвостами», с косым подолом - из 20-х годов. Желательно не очень длинные.

Яркая отделка должна быть однородной. Что это значит? Пайетки или стразы не стоит смешивать с вышивкой, особенно цветной.

- А у меня как раз на джинсах цветочки вышитые со стразами. Теперь в них ходить нельзя?

- Можно. Но к подружке, которая бредит модными направлениями, в них лучше не появляться. А вообще стразы, пайетки - это мелочь. Главное - детали бельёвого стиля. Лямочки топики имитируют бретельки бюстгальтера, иногда даже закрепляются как на «анжелике». Что, кстати, удобно - можно менять цвет лямок, фактуру. Бретельки, особенно прозрачные, в магазинах сейчас отдельно прода-

НИЗКАЯ ТАЛИЯ, СКРОМНЫЕ БЕДРА...

Как недостатки обратить в достоинства

Прелестница с рекламного плаката возбудила в вас острое желание иметь такое же белье. "Ведь я этого достойна!" - восклицаете вы и спешите за покупкой... Остановитесь! Хоть совет послушайте!

Придя в магазин, не спешите хватать с вешалки понравившуюся модель. То, что соблазнительно выглядит на рекламном плакате, дома может обернуться страшным разочарованием, к тому же за немалые деньги.

Надо знать, как правильно скрывать недостатки, если таковые имеются, а лучше - обратить их в достоинства.

*Скажем, супермодные трусы-шортики, а также мини-бикини с низкой талией подходят, к сожалению, исключительно девушкам с очень скромными объемами бедер.

*Если разница между объемом талии и попы значительная, лучше нацеливаться на белье с высокой талией - оно оптически удлиняет ноги и делает акцент на фигуристости.

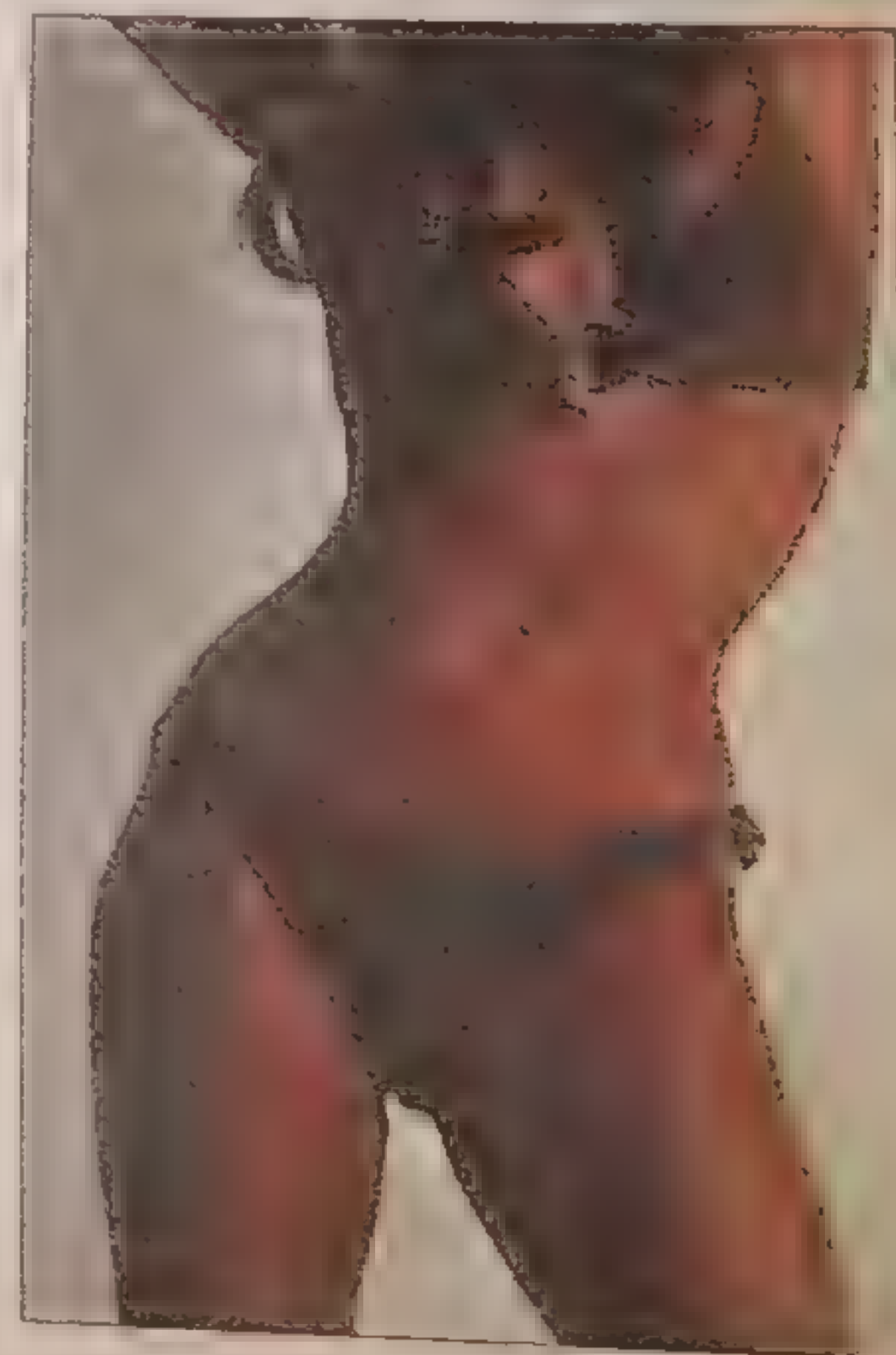
*Любительницам узких юбок и тонких тканей подойдут трусики string, где задняя часть присутствует чисто символически, и модели «бабочка» с кружевными «ножками» без резинок.

*Предпочитающим декольте и топики без бретелек нужно помнить, что лифчики без лямок (их еще называют «анжелика») позволительны только при первом и втором размерах. Такие бюстгалтеры непременно должны быть снабжены резиновыми или силиконовыми прожилками. Иначе в самый ответственный

момент можно обнаружить лифчик где-нибудь в области талии.

*Если грудь не идеальной формы, лучше не рисковать и отказаться от эксперимента с оголенными плечами.

*Понять, насколько хорош лифчик, можно во время примерки. Обратите внимание, насколько плотно прилегают чашечки, не давит ли на грудную клетку корсетная основа. Еще один показатель правильного лифчика: сзади нижняя часть должна проходить под лопатками, и чем ниже, тем лучше.



Хочешь длинные ноги? Покупай бельё с высокой талией.

Фото из каталога «Отто».

Какие юбки-брюки нынче в моде?

Брючные костюмы имеют маленький приталенный пиджак с широкими лацканами и узкие по всей длине брюки.

- Правильно, а кто привозит? Тот, кто будет это продавать! Закупщик, байер - называй как угодно. И ему выгодно привозить вещи, которые народ знает и любит. Ты видела в магазинах мини-шорты, в которых по всем подиумам ходили? Нет. Потому что девочки лет десяти-двенадцати - не основные покупатели. А ты это не возмешь. Вот и получается, что «коллекция» обычно отличается небольшими деталями: рисунком ткани, фактурой ремней и прочими мелочами. Чтобы покупателей не распугать.

- Значит, вещи на рынке никакого отношения к высокой моде не имеют?

- Да нет, закупщики обычно хорошо чувствуют нужные детали. Просматривают все модные коллекции, направления. Анализируют и приспособливают к нормальной жизни. Потом заказывают на фабриках и привозят нам.

- Хорошо, тогда объясни, по каким деталям я могу отличить модную вещь?

- Модно, когда «из-под пятницы суббота» - двухслойные вещички из полупрозрачных материалов. Иногда такой эффект достигается вставками из легкой ткани: марлёвка в разрезах джинсы. Или деграде - перетекание одного рисунка в другой. На плечах полоска, на талии цветочек.

Цепи, как на сумках от Шанель, часто переплетённые кожаными и

мелочь. Главное - детали бельёвого стиля. Лямочки топики имитируют бретельки бюстгалтера, иногда даже закрепляются как на «анжелике». Что, кстати, удобно - можно менять цвет лямок, фактуру. Бретельки, особенно прозрачные, в магазинах сейчас отдельно продают, очень удобно. Застёжки с крючками, бельевой шнуровкой, кружева с явным «нижним» прошлым (вставки). Даже атласные бантики и другие бирюльки в обычных бельевых местах: между чашечками бюстгалтера, на бретельках...

- Если я от своего топика лямочки отрежу и пришью туда бретельки, которые, как ты говоришь, отдельно продаются, у меня будет модная вещь?

- Ну конечно. Иметь дело с деталями очень выгодно. Масса простых вариантов изменить вещь в модную сторону. Бантики пришить или стразы наклеить любой сможет.

Эльвира ШЕСТАКОВА.



Маленькие, но очень модные детали: бельевое кружево на маечке, юбка с «хвостами» а-ля 20-е. Фото из каталога «Отто».

только при первом и втором размерах. Такие бюстгалтеры непременно должны быть снабжены резиновыми или силиконовыми прожилками. Иначе в самый ответственный

Хочешь длинные ноги? Покупай бельё с высокой талией.

Фото из каталога «Отто».

Какие юбки-брюки нынче в моде?

Брючные костюмы имеют маленький приталенный пиджак с широкими лацканами и узкие по всей длине брюки. Рекомендуемые ткани - атлас, плотный хлопок, вельвет, кожа, бархат, шерстяные ткани в тонкую полоску.

Юбка - прямая и узкая - тиражируется во многих вариантах. Например, сложный крой с отрезной баской-кокеткой, застегнутой на пуговицы, или двухслойные юбки с плиссированной оборкой или юбка-брюки классической длины.

В ВИХРЕ НЕОЖИДАННЫХ ЦВЕТОВЫХ НАХОДОК

Такого не было уже давно: аметистовый, желтый, изумрудно-зеленый, розовый в море оттенков, рубиново-красный, ярко-оранжевый соседствуют с охрой, горчицей, зеленым травяным.

Модельеры всего мира перестали многозначительно хмуриться и на волю вырвался их безудержный темперамент.

Приветствуются сочетания в

духе op art - жесткая черно-белокрасная геометрия, сдержанная тональность набивных рисунков, огненный вихрь возбуждающих латиноамериканских цветовых аккордов, романтическая флористика и многое из того, что называют «радостью цвета».

А мы сделаем простой вывод - берем яркое, броское и не боимся непривычных сочетаний.

ГРИБНОЕ МАСЛО

Промытые и сваренные сухие грибы (стакан) мелко порезать и обжарить на растительном масле. Остудить. Добавить вымоченный в молоке (полстакана) мякиш батона, пропустить дважды через мясорубку и хорошо перемешать со сметаной и растертым сливочным маслом. Добавить по вкусу укроп, уксус (чайную ложку), сахар и соль.

М.Т. ЮРЬЕВА.

ГРИБНЫЕ МАЗАНКИ

Отварные грибы пропустить через мясорубку, обжарить с луком, мукой, сметаной и немного потушить.

Положить туда сырой желток, соль, перец и перемешать.

Нарезать ломтики черствой булки и окунуть их в молоко, обжарить с обеих

сторон. Намазать грибным фаршем, посыпать тертым сыром, сверху положить по кусочку масла и запечь в духовке.

Ольга СУВОРОВА.

ГРИШИНА ЯИЧНИЦА

Измельченный чеснок залить простоквашей. Приготовить яичницу из двух взбитых яиц. Залить ее чесночной смесью. Посыпать зеленью.

Тамара ИСКРОВА.

КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА

700 г капусты порезать, положить в кастрюлю, залить 120 г молока, добавить сливочное масло и закрыть крышкой. Тушить на тихом огне до полуготовности. Затем, помешивая, добавить манную крупу (40 г) и варить еще 5-10 минут. Заправить яйцами (2), хорошо

перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду. Запечь в духовке. Перед подачей на стол запеканку полить маслом.

ОВОЩНОЕ КАРРИ

250 г зеленой фасоли, 250 г картофеля, 250 г помидоров или 1 чайная ложка томатной пасты, 2 столовые ложки жира, 1 крупная головка лука, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка порошка карри, сок лимона, соль.

Лук и чеснок мелко порубить и слегка обжарить в жире. Добавить порошок карри и тушить в течение 3-4 минут на слабом огне, затем добавить томатную пасту и очищенные, измельченные стручки зеленой фасоли (можно добавить также небольшое количество воды). Соус должен быть густоватым. Когда фасоль

будет совсем готова, добавить очищенный, очень мелко нарезанный картофель. Все продукты тушить с жиром, перед готовностью посолить и сбрызнуть соком лимона.

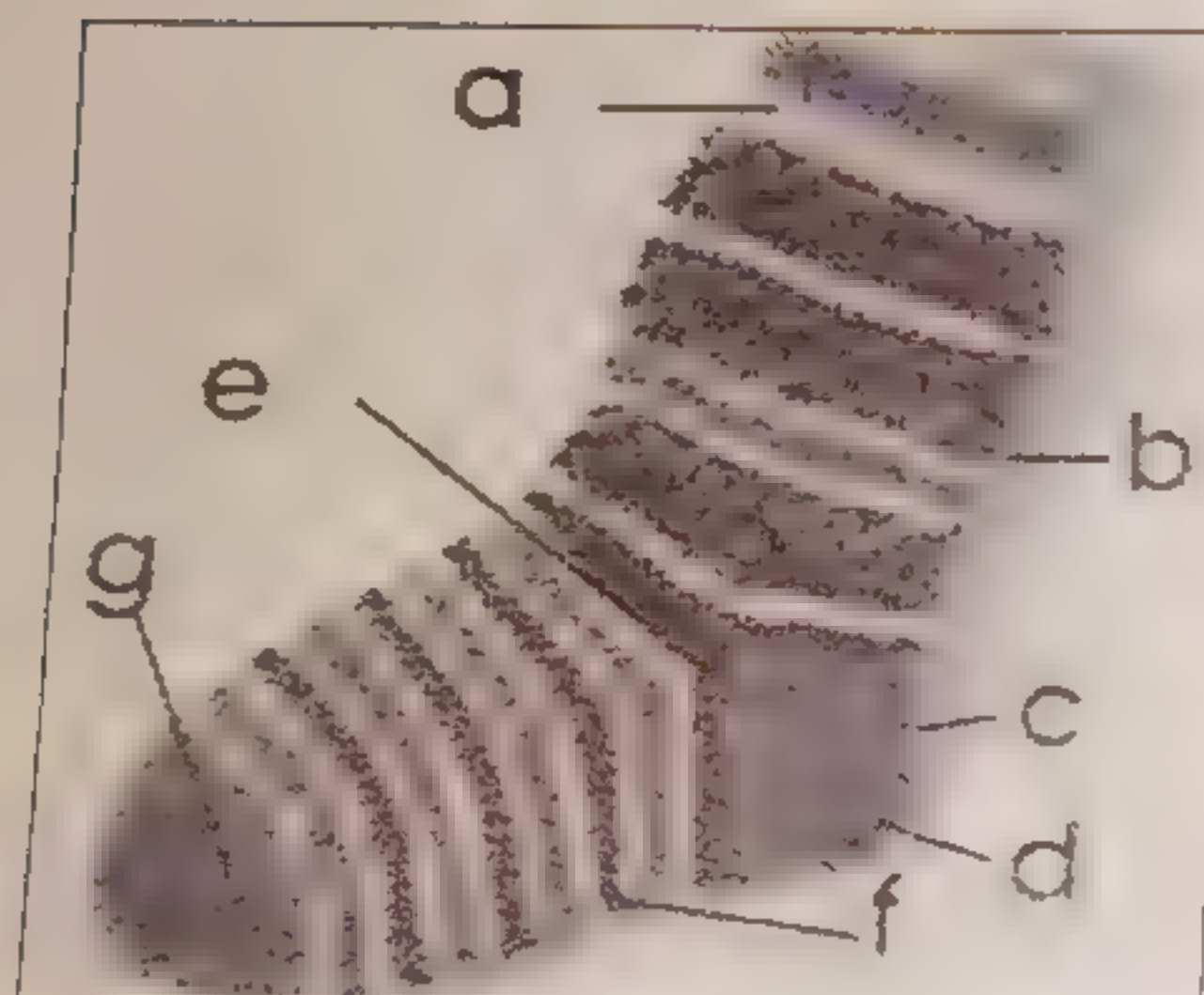
КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

На 2 стакана фасоли - 50 г хлеба белого, 1/4 стакана молока, 2 яйца, 20 г сухих грибов, 1/2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сухарей и 3 ст. ложки масла.

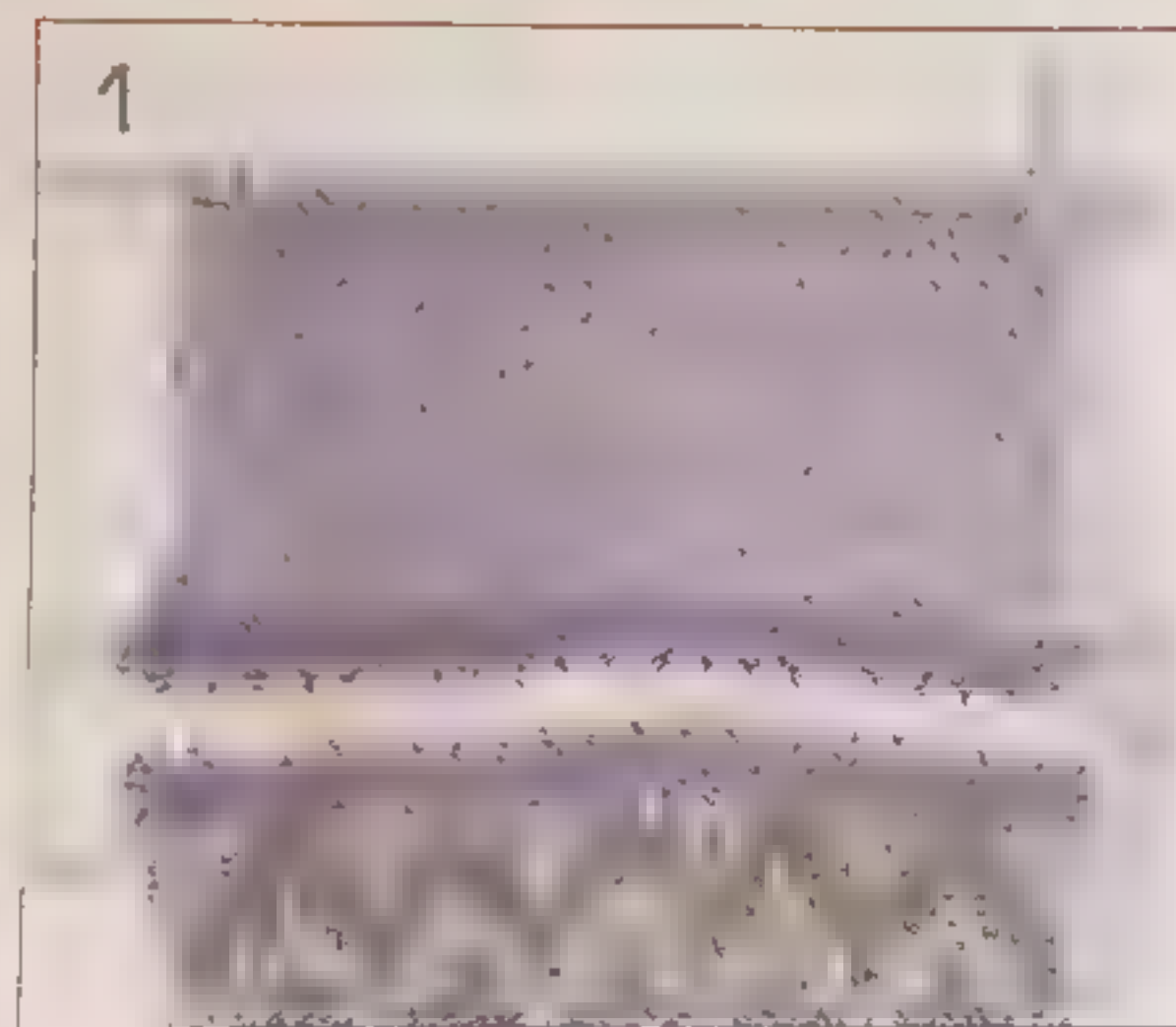
Сваренную фасоль смешать с замоченным в молоке хлебом, пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, соль и тщательно вымесить. Из полученной массы разделить котлеты, обвалить их в сухарях и обжарить на сковороде, разогретой с маслом. Подавать с грибным соусом.

Общие правила вязания носок

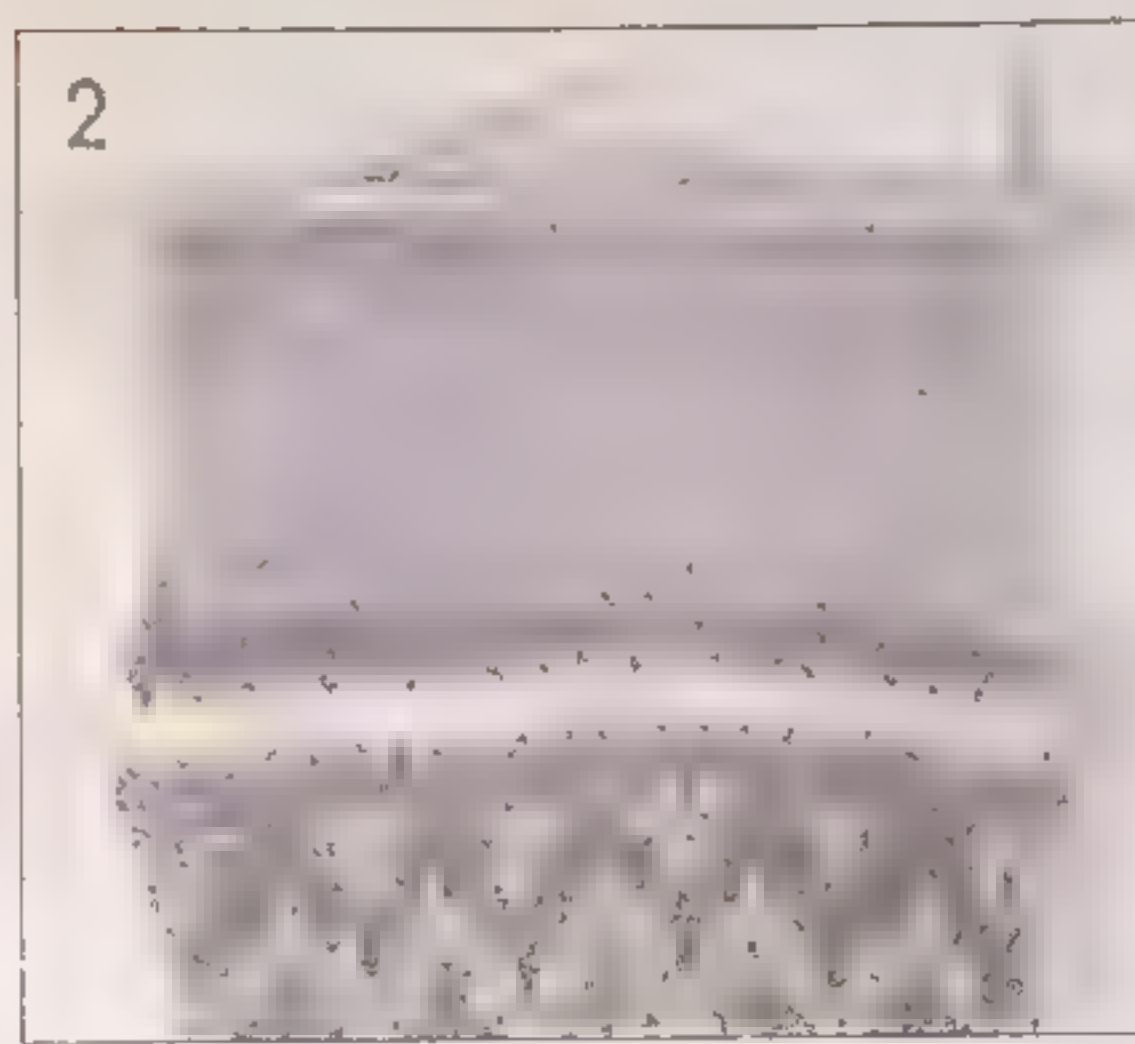
Носки и чулки вяжут по одним правилам, поэтому при обучении все решают только время и терпение. Если вы хоть раз надели связанные вручную носки, то уже не захотите отказаться от этого удовольствия. Теперь делают такую пряжу, что эти носки можно стирать даже в машине.



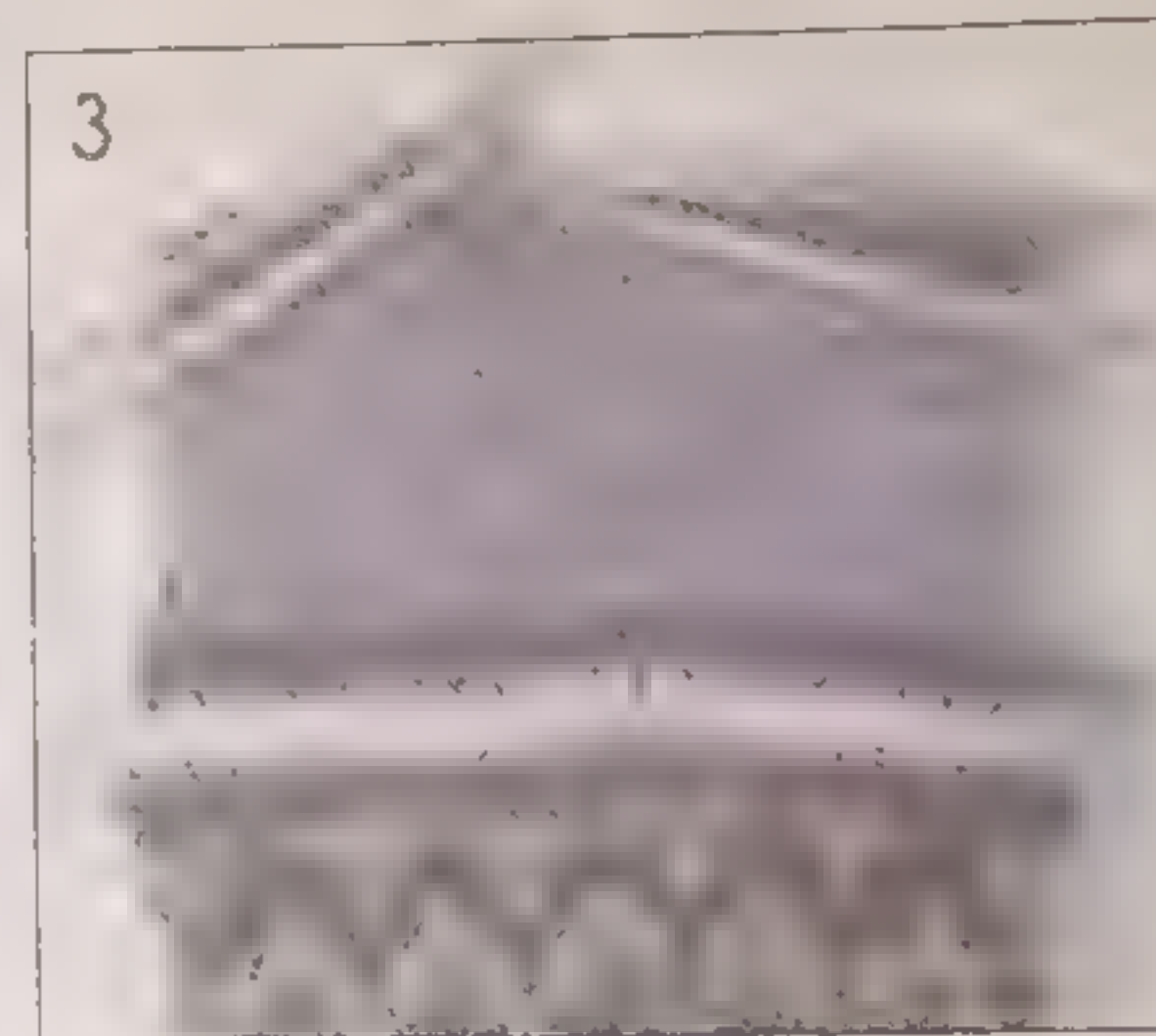
a - резинка
b - паголенок
c - стенки пятки
d - пятка (задняя часть)
e - подъем
f - стопа
g - мысок



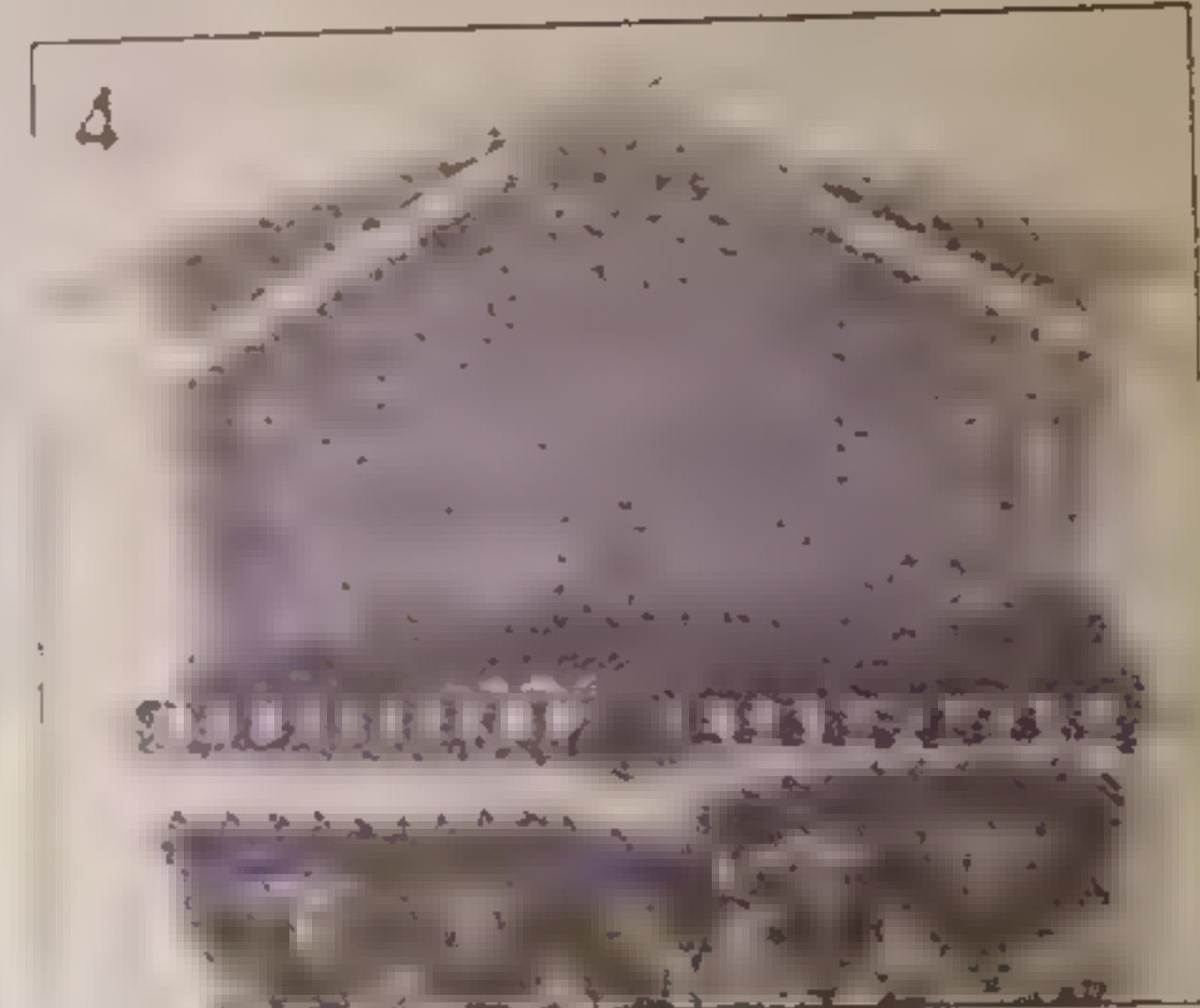
1. Набрать указанное количество п. и распределить их на спицы для носков. По описанию модели связать резинку и паголенок. Заднюю стенку пятки вяжут лиц. гладью на 1 и 4 спицах, а п. 2 и 3 спиц оставляют за работой.



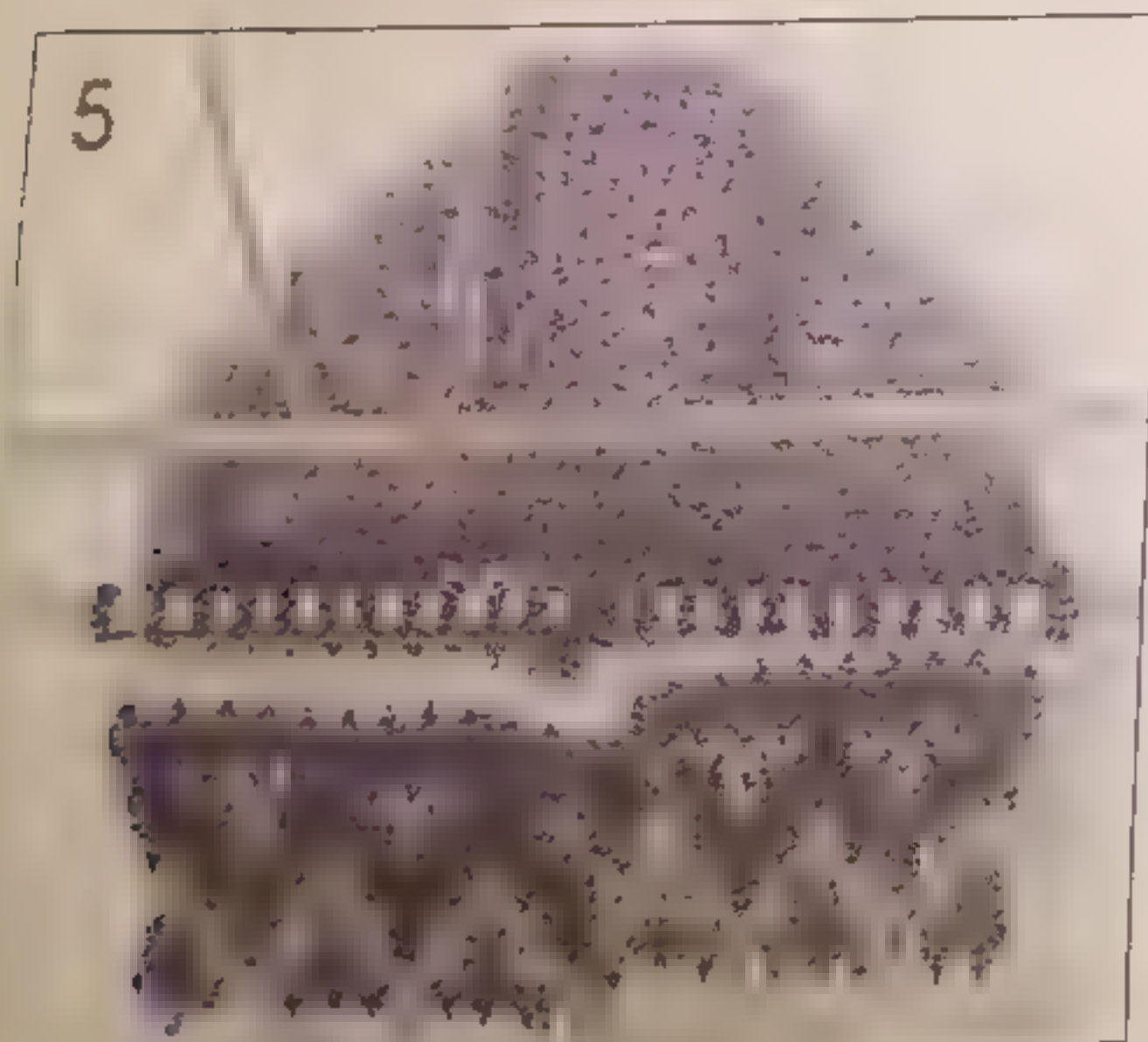
2. Петли 2 и 3 спиц остаются открытыми на булавке. Для самой пятки п. распределить на три спицы, в нашем случае на 1 и 3 спицах по 8 п., а на средней спице - 6 п.



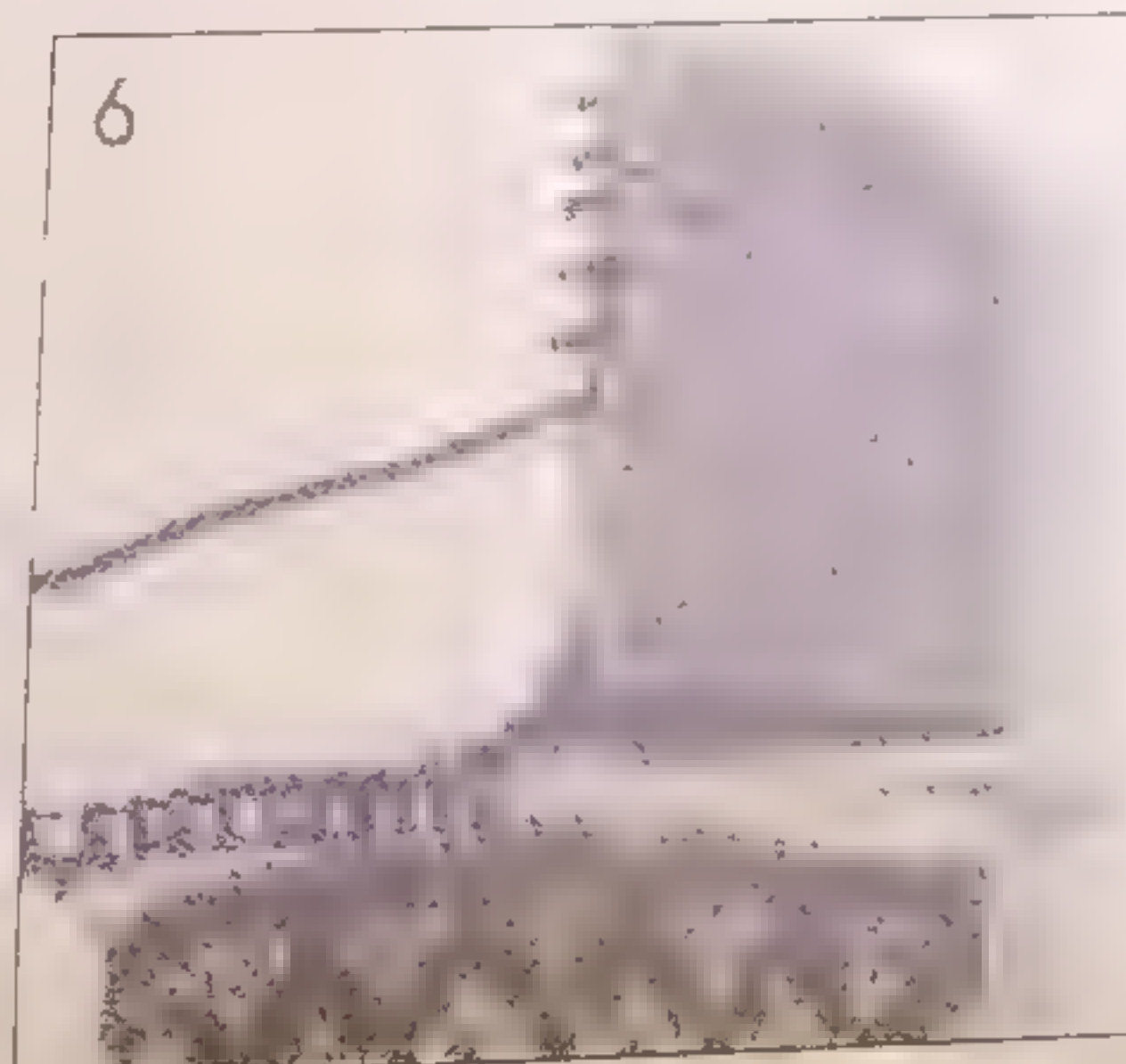
3. Вяжем п. с 1 спицы и 5 п. на средней спице, затем провязываем вместе лиц. скрещенной 6-ю петлю и следующую п. 3-1 спицы.



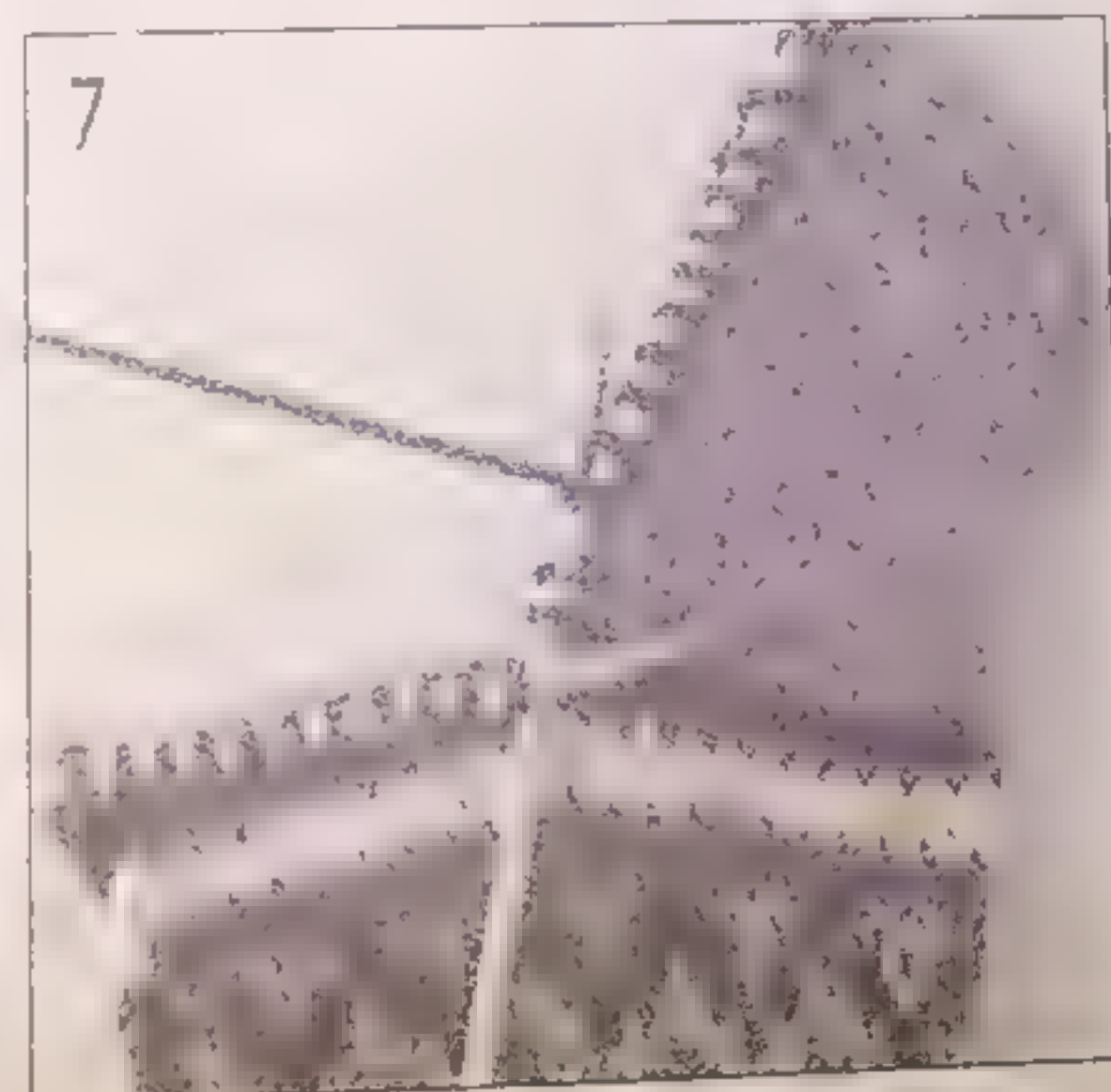
4. Повернуть работу, снять 1-ю п. средней спицы как изн., провязать изн. следующие 4 п., затем 6-ю п. связать вместе изн. с 1-й п. первой спицы.



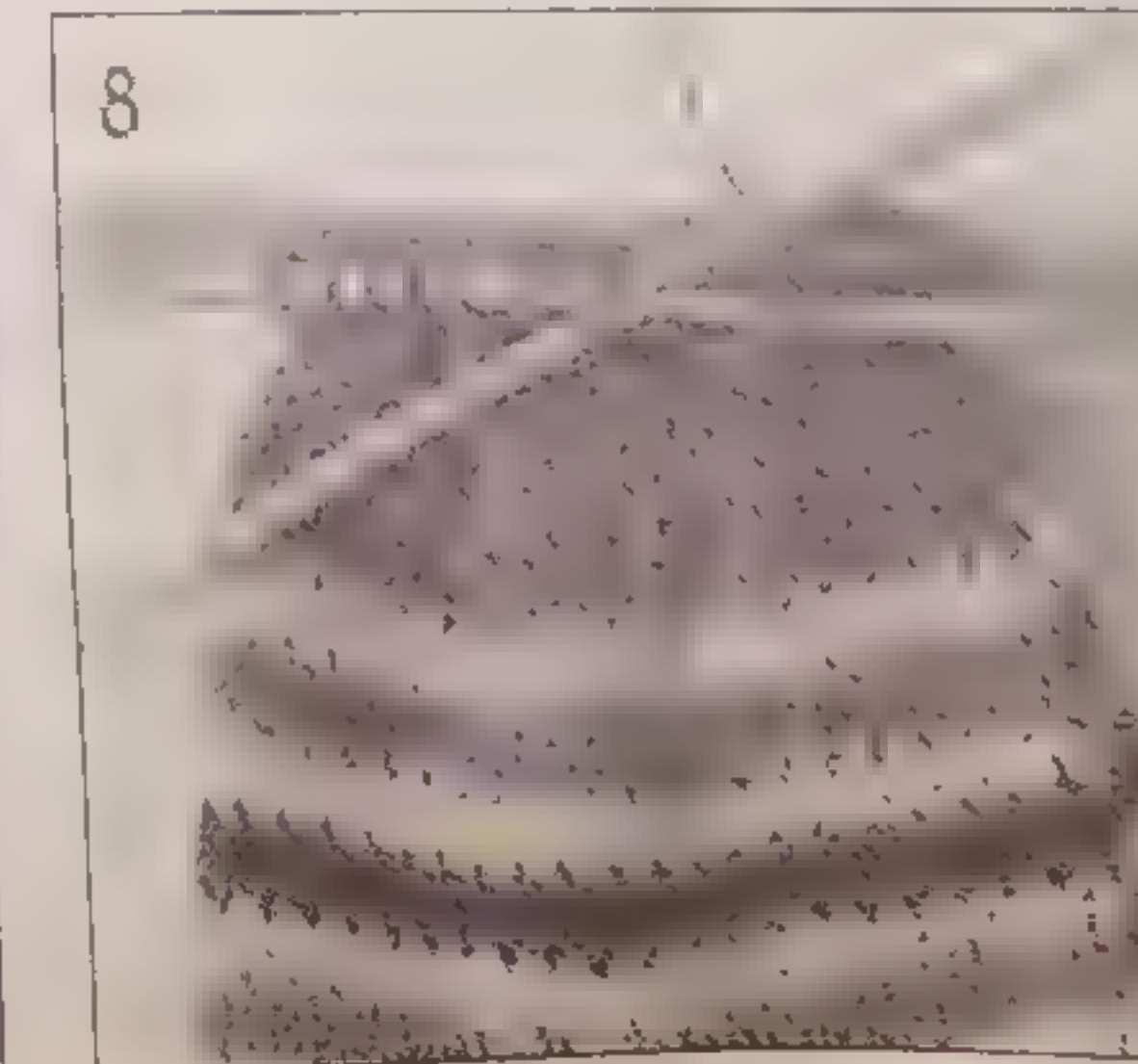
5. Повернуть работу, первую п. средней спицы снять как лиц., провязать лиц. 4 п. и снова 6-ю п. связать вместе с п. третьей спицы. Повторять с 2 и 4 до тех пор, пока на средней спице не останется 6 п., и закончено вязание пятки.



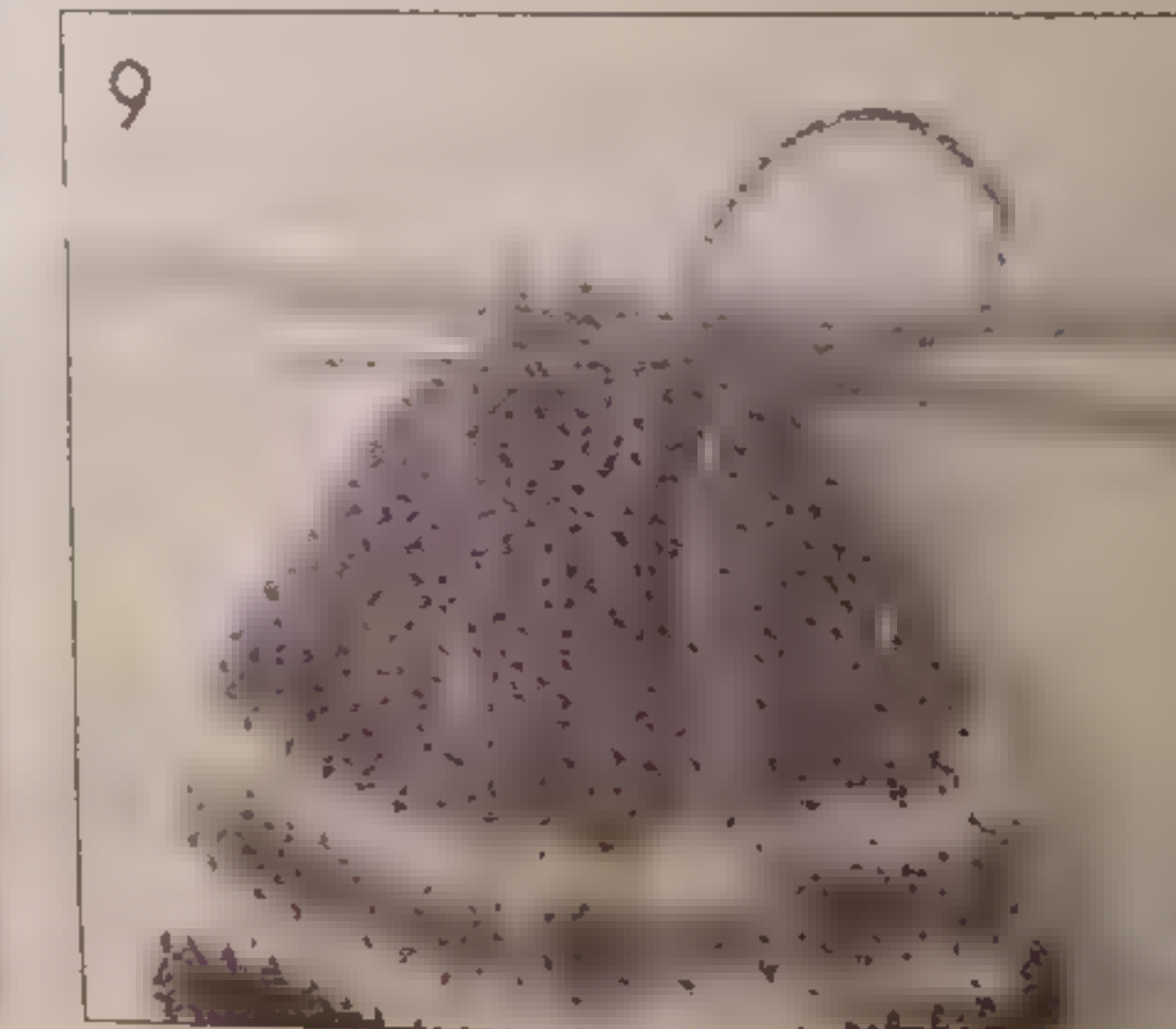
6. Далее снова вязать по кругу, его началом будет середина пятки. По боковому краю пятки добавить на первую спицу нужное количество п., следующие п. снова распределить на 2 спицах, набрать п. по второму краю пятки и добавить оставшиеся п. самой пятки - 4 спицы.



7. Для подъема в каждом 2 круге обе последние п. на 1 спице провязывать вместе, первые 2 п. четвертой спицы вместе с протяжкой. Убавлять до тех пор, пока не вернетесь к начальному количеству петель.



8. На нужной высоте начать мысок, для чего вначале в каждом 2 круге вязать предпоследние 2 и 3 п. второй и четвертой спицы вместе с протяжкой. Как только останется половина п., убавлять в каждом круге, пока не останется 2 п. на каждой спице.



9. Последние п. собрать и либо сшить кеттельным швом либо стянуть двойной ниткой и закрепить по изнанке.

5. Повернуть работу, первую п. средней спицы снять как лиц., провязать лиц. 4 п. и снова 6-ю п. связать вместе с п. третьей спицы. Повторять этап 3 и 4 до тех пор, пока на средней спице не останется 6 п., на этом закончено вязание пятки.

6. Далее снова вязать по кругу, его началом будет середина пятки. По боковому краю пятки добавить на первую спицу нужное количество п., следующие п. снова распределить на 2 спицах, набрать п. по второму краю пятки и добавить оставшиеся п. самой пятки - 4 спица.

7. Для подъема в каждом 2 круге обе последние п. на 1 спице провязывать лиц. вместе, первые 2 п. четвертой спицы вместе с протяжкой. Убавлять до тех пор, пока не вернетесь к начальному количеству петель.

8. На нужной высоте начать мысок, для чего вначале в каждом 2 круге вязать предпоследние 2 и 3 п. второй и четвертой спиц вместе с протяжкой. Как только останется половина п., убавлять в каждом круге, пока не останется 2 п. на каждой спице.

9. Последние п. собрать и либо сшить кеттельным швом либо стянуть двойной ниткой и закрепить по изнанке.

МОРСКИЕ НОСКИ

Размеры: 37/38

Материал: по 50 г темно-синей, вишневой и белой пряжи (75% шерсти, 25% полиамида, дл. = 210 м/50 г). Комплект спиц для носков № 2,5 и 3.

Резинка (спицы № 2,5): чередовать 1 лиц. и 1 изн.п.

Остальные узоры вязать на спицах № 3.

Лицевая гладь: лиц. петли в нечетн. рядах, изн. петли в четн.; по кругу: только лиц.п.

Платочная вязка: все п. лиц.

Полоски: *4 р. белой, 2 р. вишневой, 8 р. темно-синей и 2 р. вишневой пряжей, повторять от *.

Плотность вязания лиц. гладью: 30 п. и 42 р. = 10x10 см.

Порядок работы: для носка на-

брать 60 п. вишневой пряжей (= 15 п. на спицу) и провязать по кругу резинкой 2 круга вишневой, 8 кругов темно-синей и 2 круга вишневой пряжей. Далее вязать полосы лиц. гладью. На 48-м круге от резинки начать вишневой пряжей пятку по общим правилам. При этом по три внешние п. стенки пятки вяжут платочной вязкой. После пятки вязать полосы и с 19 см от середины пятки начинают вишневой пряжей убавки для мыска, для чего предпоследние 3 и 2 п. на 1 - 3 спицах вяжут вместе с протяжкой (= 1 п. снять, провязать 1 п. лиц. и протянуть снятую через нее), а 2 и 3 п. на 2 - 4 спицах вяжут вместе лиц. Убавки повторять еще 1х в 4 р., 2х в каждом 3 р., 3х в каждом 2 и затем в каждом р.



Угадайте, сколько у меня носков?

Вчера была одна пара, а сегодня их стало пять, десять, пятнадцать!
А секрет - в пестрых подвязках!

Жаркими летними днями самое время позаботиться о теплых носках на осень и зиму. Теперь вам это проще сделать. Берете свои любимые носки, сверху надеваете подвязки...и вот у вас уже комплект для красного спортивного костюма. А может, это белые подвязки для носков с кроссовками. Или сразу три подвязки в ряд на лыжную прогулку.

Подвязки очень выгодны. Если вы вяжете, то остатков пряжи скопилось достаточно, самое время пустить их в дело.

Вяжутся они на пяти спицах - по 15 п. на каждой, вкруговую. Полосочки - это самый простой вариант. Для узоров выберите любой несложный вариант. Высота подвязки определяется на ваш вкус.

Кстати, подвязки запросто превращаются в съемные манжеты для свитеров. Представляете, сегодня это просто синий свитер, завтра - с манжетами белого цвета, а послезавтра - узорчатый. А поднимите манжет выше по руке, вот вам просто декоративный элемент одежды.

В общем, как ни крути, а подвязки - это просто находка для практичных хозяек.

Люда МИДОВА.

ХЛЕБНЫЙ КВАС

1 кг ржаного хлеба, 8-10 л воды, 1 стакан сахара, 25 г дрожжей, 50 г изюма, 50 г сухой мяты.

Подсушите в духовке нарезанный ломтиками ржаной хлеб, чтобы не подгорел. Сухари положите в эмалированную кастрюлю, залейте кипятком, дайте постоять 3-4 часа. Затем настой процедите, положите в него растертые с сахаром дрожжи, сухую мяту, накройте марлей и оставьте для брожения при комнатной температуре на 5-6 часов. Когда квас начнет пениться, процедите вторично и разлейте в бутылки, положив в каждую по 2-4 промытые и обсушенные изюминки. Бутылки закупорьте. Через 2-3 дня квас готов.

ПЕТРОВСКИЙ КВАС

800 г ржаных сухарей, 4 л воды, 20 г дрожжей, по 100 г меда и хрена.

Готовить его так же, как хлебный. Затем, слегка подогрев, заложите тертый хрен и мед, все хорошо перемешайте, разлейте по бутылкам, положив в каждую кроме 2-4 изюминок еще по щепотке промытого пшена. Бутылки закупорьте и храните в горизонтальном положении. Квас готов через 2 дня. По желанию можно добавить немного сахара.

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ КВАС

500 г ягод, 1,5 л воды, 8 ч. ложек сахара, 0,5 ч. ложки лимонной кислоты, 2 ст. ложки меда.

Созревшие, хорошо промытые ягоды клубники сложите в эмалированную посуду, залейте водой, нагрейте до кипения, затем снимите с огня и выдержите 10 минут. После этого отвар процедите, добавьте мед, сахар, лимонную кислоту, размешайте, вторично процедите и разлейте в бутылки из прочного стекла. В каждую по-

ложите по 3-5 изюминок. Бутылки наполните на 7-10 см ниже верха горлышка. Укупорьте, пробки хорошо закрепите и поставьте в холодное место для созревания на 7-10 дней.

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ

1 л хлебного кваса, 2 средние картофелины, по 1 свекле и моркови, 2 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, соль - по вкусу.

Отдельно сварите и охладите свеклу и морковь, свежие огурцы очистите, нарежьте кубиками. Вареный картофель натрите на крупной терке. Зеленый лук нашинкуйте и разомните с солью. Белки вареных яиц мелко порубите. Желтки разотрите с горчицей, хорошо перемешайте, разведите хлебным квасом. Затем положите в кастрюлю растертый зеленый лук,

картофель, яйца, сметану, сахар, соль. В последнюю очередь добавьте свеклу, морковь, огурцы. Свеклу и морковь можно заменить другими вареными овощами - репой, цветной капустой.

ОКРОШКА УРАЛЬСКАЯ

1,5 л хлебного кваса, 250 г квашеной капусты, 3 картофелины, 200 г говядины, 120 г зеленого лука, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка горчицы, 4 ст. ложки сметаны, зелень укропа или петрушки, соль - по вкусу.

Зеленый лук разотрите с солью, горчицу разотрите с вареными желтками, 2 ст. ложки сметаны, солью и сахаром, залейте квасом, размешайте и охладите. Нарубленные квашеную капусту, вареные картофель и мясо разложите в глубокие тарелки, залейте квасом, положите сметану и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Стоит ли покупать одеяло из синтетики?

Если вы по старинке привыкли считать, что синтетика - это плохо и вредно, то глубоко заблуждаетесь. Напротив, сегодня синтетические одеяла нового поколения считаются самыми оптимальными для сна: приятные на ощупь и почти невесомые, они не накапливают пыль, хорошо пропускают воздух и легко стираются. Набивка такого одеяла - мягкий и воздушный полиэфирный синтепон. Каналы, проходящие по всей длине этого волокна, делают материал пористым и прочным. Он не имеет запаха, не вызывает аллергии, исключительно гигиеничен.

ОТЛИЧНАЯ СИНТЕТИКА!

Как правило, синтетические одеяла обладают и еще массой замечательных свойств.

- Легкие (от 1,5 до 5 килограммов), они не садятся и не сбиваются.

- Во время сна принимают температуру +19-21°C, то есть с таким одеялом не жарко летом и холодно зимой.

- Воздух, циркулирующий в наполнителе, позволяет нашему телу во время сна дышать. Кроме того, ткань чехла практически всегда сто-процентный хлопок.

- Их можно стирать в машине с сушкой (без использования центрифуги) при 40-60°C.

- Многие модели пропитаны специальным антибактериальным составом: в них никогда не заведутся бельевые клещи и прочие вредные микроорганизмы.

ВЫБИРАЙ НА ВКУС: ОТ МАССОВКИ ДО «ЛЮКС»

Некоторые фирмы классифицируют свою продукцию по классам: 1) одеяла для массового потребителя; 2) для среднего класса; 3) класс «люкс». Последние имеют сатиновую оболочку и четырехканальный волоконнаполнитель (кстати, западные медики провели исследования и дали «зеленый свет» на выпуск таких одеял для деток самого нежного возраста).

Отдельные модели еще и пожаробезопасны (не воспламеняются от сигарет!), так как пропитаны специальным тер-

морегулирующим раствором.

Одеяло сохраняет свою легкость и пушистость около 5 лет, затем его нужно поменять на новое.

И еще один совет, касающийся выбора подходящей модели. Потребность человека в тепле - чувство индивидуальное. Попробуйте понять, как тепло вы одеваетесь, когда выходите на улицу. Если обычно вы одеваетесь легко, то вам подойдет более тонкое одеяло. Если же вы перед сном мерзнете и долго не можете согреться, то расслабиться и почувствовать комфорт вам поможет более теплое одеяло.

УХОД

- Взбивайте одеяло каждое утро и по возможности проветривайте раз в неделю.

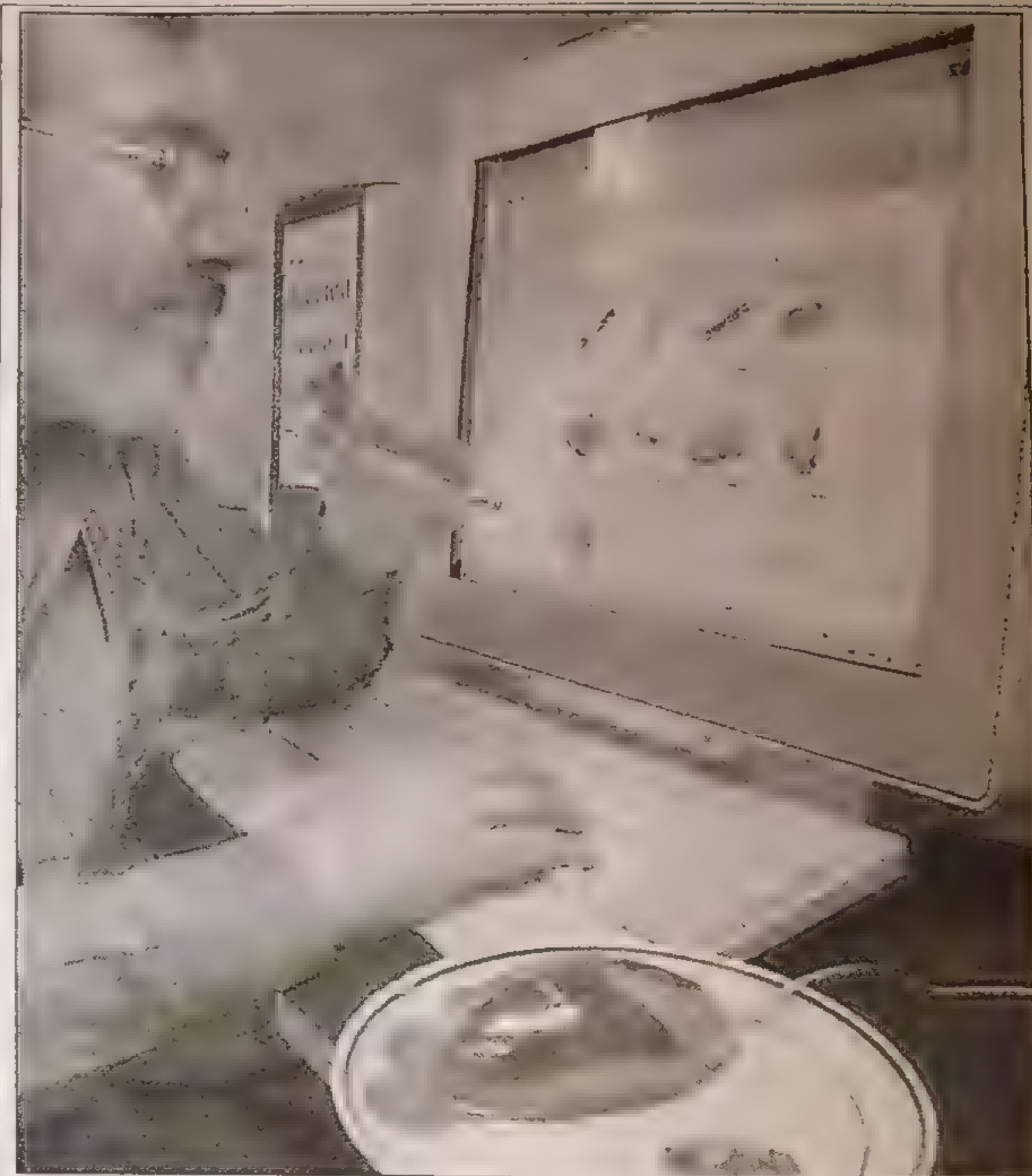
- Стирайте одеяло при температуре 30-40°C раз в полгода (для стирки достаточно использовать 1/3 нормальной дозы стирального порошка).

- Придайте форму одеялу, пока оно влажное. Убедитесь, что наполнитель распределен равномерно.

- Сушить одеяло можно либо в сушильном барабане, либо на веревке, либо в разложенном состоянии, время от времени переворачивая и взбивая его.

По материалам Интернета.

Одеяло сохраняет свою легкость и пушистость около 5 лет, затем его нужно поменять на



Вошел, увидел, поел.

ЧТО ПОЧЕМ В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНАХ

Времена традиционного стояния в очередях, похоже, подходят к концу. Сегодня, в разгар виртуальной революции, когда вездесущий Интернет добрался разве что не до каждого чума, адреса магазинов все чаще начинаются с тройного «w».

ОТ МОСКВЫ ДО САМЫХ ДО ОКРАИН

Не надо думать, будто пользование услугами интернет-магазинов - прерогатива исключительно москвичей. Отнюдь. Подобные

газинах - от 200 рублей), доставят вам его даром, и в итоге таблетки обойдутся дешевле обычных аптечных. Немаловажный плюс - рецепта от врача компьютер с вас не потребует. К примеру, на одном из сайтов страстным поклонникам галлюцинаций предлагают даже вполне приличные нейролептики и наркоанальгетики. Как говорится, весело и недорого.

Для любителей понюхать парфюм в виртуальном пространстве выставляют www.parfumerie.ru и т.п. фирмы, но покупать духи и косметику, оценивая их по фото, соглашались непросто. То же самое

пературу +19-20°C, то есть с таким одеялом не жарко летом и тепло зимой.

няются от сигареты!), так как пропитаны специальным тер-

ревке, либо в разложенном состоянии, время от времени переворачивая и взбивая его.

По материалам Интернета.

Одеяло сохраняет свою легкость и пушистость около 5 лет, затем его нужно менять на новое.

разгар виртуальной революции, когда вездесущий Интернет добрался разве что не до каждого чума, адреса магазинов все чаще начинаются с тройного «w».

ОТ МОСКВЫ ДО САМЫХ ДО ОКРАИН

Не надо думать, будто пользование услугами интернет-магазинов - прерогатива исключительно москвичей. Отнюдь. Подобные шопы появились уже во многих городах России, а некоторые виды товаров могут доставить по почте даже в самую далекую деревушку (дополнительно оплачиваются лишь услуги почтовой связи). Главное - знать, где и что заказывать.

Так, продовольственные супермаркеты в российском Интернете - явление нечастое. Есть, конечно, и «Служба 77» (www.service77.ru), и «Выгодно.Ру» (www.vigodno.ru), но рассчитаны они максимум на Подмоскovie, да и цены в них совсем не пролетарские. Например, буханка черного хлеба в виртуальном пространстве тянет рублей на 20. А с учетом доставки - все 220, так что дешевле будет добежать до круглосуточного ларька.

Интернет-лекарства, напротив, ценами радуют. Так, «Аптека Online» (www.aptekaonline.ru) или еще одна - «Электронная Аптека» (www.e-apteka.ru) предлагают пилюли, вполне доступные кошельку. И если сделать дорогой заказ (в некоторых ма-

ных. Немаловажный плюс - родителю от врача компьютер с вас не потребует. К примеру, на одном из сайтов страстным поклонникам галлюцинаций предлагают даже вполне приличные нейролептики и наркоанальгетики. Как говорится, весело и недорого.

Для любителей понюхать парфюм в виртуальном пространстве выставляют www.parfumer.ru и т.п. фирмы, но покупать духи и косметику, оценивая их по фото, согласитесь, непросто. То же самое и с одеждой: примерить виртуальный костюмчик невозможно. Правда, на jeansshop.ru (фирменные джинсы) уверяют, что товар обменяют в течение двух недель, но за курьерскую доплату (50 рублей).

Но что мы все о тлене? На интернет-прилавках Ozon.ru (www.ozon.ru) и Евробук.Ру (www.eurobook.ru) представлен широчайший ассортимент литературы: здесь есть издания, какие трудно сыскать даже в книжных супермаркетах и на букинистических развалах. Неудобство одно: цена в Интернете на треть выше реальной. Зато отправить заказ можно из любой точки России.

Что по-настоящему является хитом интернет-продаж, так это техника. Зная, что именно вам нужно, в Сети (допустим, на abc.ru) можно откопать сравнительно недорогие фотоаппараты, пылесосы и прочие блага современной цивилизации.

Олег РОЛДУГИН.

Фото Максима БУРЛАКА.

Дельные советы

Казалось бы, что может быть проще, чем помыть полы.

Но и в этом деле есть свои маленькие хитрости.

● Паркетный пол лишь изредка нуждается во влажной уборке. Но если он сильно запущен, придется циклей соскрести загрязненный слой, действуя в направлении волокон дерева, затем протереть поверхность спиртом и нанести на пол пасту. Когда она высохнет, пол нужно хорошо натереть.

● Не мойте деревянные полы горячей водой - она размягчает дерево и портит внешний вид.

● Полы, покрытые лаком, вооб-

ще не следует мыть. Их достаточно регулярно подметать и время от времени наносить восковую пасту.

● Плиточный паркет протирают тряпкой, смоченной в средстве для мытья эмали или в жидкости для мытья посуды.

● Никогда не пользуйтесь щелочными средствами, такими как сода, бура, нашатырный спирт.

● Линолеум мойте теплой водой с мылом. Пятна устраняйте с помощью грубой губки, смоченной в терпентине или спирте. После того как пол высохнет, натрите его мастикой.

● Щетка для пола не должна быть редкой. Лучше покупать синтетические щетки - они более легкие,

не гниют и не плесневеют.

● Для уборки гладких полов удобно пользоваться губкой.

● Для мытья больших и шероховатых поверхностей лучше использовать хлопчатобумажные тряпки.

● Белые, некрашенные полы моют так: смачивают мыльной горячей водой небольшой участок, оттирают его специальной травяной щеткой, затем споласкивают чистой водой и вытирают досуха плотной большой мешковиной.

● Пятна с паркета удаляют так же, как и с некрашенных полов: свежее жировое пятно можно оттереть наждачной бумагой, а старое протирают скипидаром, и если пятно

остается, его посыпают тальком, прикрывают промокатальной бумагой и проглаживают не слишком горячим утюгом. Иногда эту операцию приходится повторять.

● Чернильные пятна с линолеума удаляют наждачкой или пемзой. После этого остаются следы, которые нужно тщательно протереть растительным маслом или олифой, а затем хорошо отполировать шерстяной тряпкой.

ПОПУТНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

● Не экономьте на мастике. Хорошая мастика скроет все повреждения и недостатки пола.

● Твердая паста применяется

для нелакированных полов с линолеумным покрытием, а также пробковых и деревянных.

● Жидкая паста на базе растворителя годится для всех видов полов, но ее следует применять чаще, чем твердую пасту.

ЭМУЛЬСИИ НА ВОДЯНОЙ ОСНОВЕ

Просты в применении и дают устойчивый блеск, но их нельзя использовать для уборки нелакированных деревянных полов, с пробковым покрытием или линолеумом.

Не наносите много пасты! Пол загрязнится быстрее, и труды не принесут желаемого результата.

Сидит на полке страшный враг

Почищенные, проветренные, постиранные теплые вещи отправляются на хранение в шкафы и кладовые. Там-то и подстерегают их детки невзрачной серой бабочки - моли.

Бабушкины средства (мешочки с цветками лаванды, ромашки, пижмы, табака, перца, листьев герани, земляничное мыло) могут лишь отпугнуть взрослую бабочку, убить гусениц они не в силах. Сама по себе бабочка вреда вашей шубе не принесет (у нее нет рта). Да и гусеница платяной моли за период роста до окукливания съедает не так много - примерно 5,5 мг ткани. Но за год самка производит до четырех поколений, откладывая по 60-80 яиц. В результате выводок одной-единственной бабочки сжирает

шерсть буквально килограммами. И тут без специальных антимольных средств не обойтись.

«ТЯЖЕЛАЯ АРТИЛЛЕРИЯ»

По типу действия они делятся на контактные и фумигационные. Контактные препараты (аэрозоли и спреи) предназначены для борьбы с гусеницами, орунующими на открытых поверхностях (ковры, мебель). На обработанных таким средством изделиях злобредные гусеницы погибают не позднее, чем через трое суток. Контактные препараты действуют в течение 4-6 месяцев, так что их хватает на все время хранения изделий из шерсти и меха. Они не повреждают структуру и цвет обработанных материалов.

В основе этих препаратов -

синтетический пиретроид перметрин, иногда в смеси с тетраметрином. На насекомых они действуют как сильное нервно-паралитическое средство. Для человека не так опасны из-за разницы в процессах обмена веществ по сравнению с насекомыми. Можно также не бояться, что ими отравятся домашние животные, а вот для рыб они токсичны. Тетраметрин возбуждает насекомых, изгоняя их из укрытий, а перметрин убивает.

Через 24 часа откинут лапки вредительницы, обработанные средством «Raid. Антимоль» (74 руб. - здесь и далее цены приблизительно, в разных регионах они на несколько рублей больше или меньше)), а аэрозоль «Раптор» (56 руб.) умертвит гусениц всего за 8 часов.

Навести порядок в закрытых шкафах, коробках, чемоданах помогут фумигационные препараты. При их использовании активное вещество испаряется и, накопившись в достаточной концентрации, воздействует на насекомых.

Эти средства, в свою очередь, делятся на репеллентные (отгоняющие бабочек) и инсектицидные (убивающие личинки). Репелленты хороши для профилактики. В их основе - натуральные компоненты, например, лаванда. Помещенные в шкаф с чистой одеждой, эти средства помогут избежать появления моли в течение 2-3 месяцев. Надежно отпугивают насекомых «Мольвина» (15

СКОЛЬКО ХРАНИТЬ:

МОЛОЧКО ДЛЯ ТЕЛА

Молочко, как правило, представляет собой эмульсию воды и масла. Если вы не пользуетесь молочком ежедневно, покупайте его в упаковке с дозатором: в таких флаконах оно медленнее окисляется. Кроме того, если молочко хранится в банках с широким горлышком, возрастает риск попадания в него микробов. Первым тревожным сигналом следует считать изменение запаха.

СРЕДСТВА ДЛЯ ЗАГАРА: КРЕМЫ, МОЛОЧКО И МАСЛО

Дерматологи единодушны - и стоит присоединиться к ним: не следует хранить до будущего лета кремы и лосьоны для загара. Кроме того, если женщина пользуется ими в соответствии с инструкцией, то ее средства для загара должны подойти к концу с завершением жаркого времени года. В данном случае речь идет не о том, что крем или лосьон может испортиться. Просто со временем эффективность солнечных фильтров снижается и защита кожи ослабевает.

АВТОЗАГАР

Эти средства более сложного состава: они содержат довольно хрупкие молекулы (дигидроксиацетон), которые воздействуют на



меланин и плохо переносят действие высоких температур. Если хранить средства для автозагара в теплом месте, активизируется компонент, способствующий появлению загара, и полученный женщиной результат может отличаться от того, к которому она стремилась.

По материалам журнала «Les Nouvelles Esthetiques».

В борьбе
с молью все
средства
хороши

ВЫВОДИМ ПЯТНА

Если не боитесь рисковать, попробуйте домашнюю химию

Пятно от машинного масла удаляется с помощью раствора концентрированного аммиака. Жирный круг, смойте его по-





Эти средства, в свою очередь, делятся на репеллентные (отгоняющие бабочек) и инсектицидные (убивающие личинки). Репелленты хороши для профилактики. В их основе - натуральные компоненты, например, лаванда. Помещенные в шкаф с чистой одеждой, эти средства помогут избежать появления моли в течение 2-3 месяцев. Надежно отпугивают насекомых «Мольвина» (15 руб.), «Цеолла» (18 руб.), «Гела» (8 руб.). Слабое репеллентное действие у «Антимоли-Эффекта» (6 руб.) и «Raid. Лаванды» (27 руб.). Совершенно безвредны для бабочек пластинка «Super Bat. Антимоль» (23 руб.) и лавандовая отдушка «Зитол» (6 руб.).

Избавиться от гусениц можно только путем их тотального уничтожения, что рекомендуется делать с помощью инсектицидных средств, убивающих и моль, и личинки, с продолжительностью действия от 3 до 6 месяцев. В течение многих десятилетий успешно справляется с ликвидацией насекомых «Taracide. Антимоль» (20 руб.), через 36 часов умертвит гусениц «Global» (22 руб.), еще быстрее расправятся с пожирательницами «Глорус» (15 руб.) и «Экстремит с лавандой» (20 руб.). А вот нафталином пользоваться не стоит - это средство канцерогенно.

Галина ЧИСТОВА.
Фото Д. ДАШКОВА.

ВЫВОДИМ ПЯТНА

Если не боитесь рисковать, попробуйте домашнюю химию

Пятно от машинного масла удаляется с помощью раствора контакта (специальный контактный клей для склеивания дерева с ламинатом, металлом, стеклом, керамикой) в бензине в равных частях. Смажьте пятно полученным составом, протрите щеткой, замойте слабым раствором соды и прополощите.

Лучшее средство для выведения пятен от масляной краски (независимо от вида ткани) - смесь бензина с ацетоном (1:1). Можно также протереть пятно тряпкой, смоченной в керосине, а затем промыть нашатырным спиртом (если это не повлияет на окраску ткани). Свежее пятно смачивают скипидаром или ацетоном, выдерживают некоторое время, а затем протирают бензином.

Следы губной помады выводятся бензином или любым растворителем жира. Если оста-

нется жирный круг, смойте его подогретым глицерином и ополосните водой.

Пятно от крови удаляется стиркой: сначала в холодной воде, затем в слегка теплой с добавлением любого моющего средства. Застарелое пятно следует обработать нашатырным спиртом, потом перекисью водорода (чайная ложка на стакан воды).

Помните, домашнее экспериментирование с пятновыведением способно привести к плачевному результату, и специалисты из химчистки будут бессильны что-либо исправить.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

АЛЮМИНИЕВАЯ ПОСУДА

Алюминиевую посуду, несмотря на красивую внешность, применять в хозяйстве надо осторожно. Алюминий очень легко разъедается соляной кислотой, органическими кислотами и щелочами, при этом образуются растворимые соединения, не полезные для организма.

Вот почему алюминиевую посуду нельзя использовать для приготовления кислых щей, кислых борщей, киселей из концентратов в брикетах. Не рекомендуется варить в такой посуде компот из кислых фруктов. Старайтесь не дер-

ЧИСТИМ ПОСУДУ И УКРАШЕНИЯ

жать подолгу в такой посуде кисломолочные продукты, хлебный квас, пиво.

Алюминиевую посуду мойте горячей водой с мылом, а сильно загрязненную можно вычистить смесью мыла и жженой магнезии или уксуса и порошка пемзы, взятых в равных частях. При длительном кипячении такая посуда темнеет. Чтобы удалить этот недостаток, протрите посуду мягкой тряпочкой, смоченной уксусом.

СТЕКЛО, ХРУСТАЛЬ

Загрязненные стеклянные бутылки легко отмываются подогретой водой с тертым картофелем.

Бутылки из-под керосина мойте горчицей, разведенной в теплой воде.

Изделия из хрусталя мойте мыльной водой с нашатырным спиртом (на 1 л воды 1-2 ст.л.) и споласкивайте чистой холодной водой.

Стеклянные стаканы будут блестеть, как хрустальные, если их прополоскать в холодной соленой воде.

МЕДНАЯ ПОСУДА

Медная посуда сейчас редко употребляется в хозяйстве. Пожалуй, единственная посуда из этого металла - это тазы для варки варенья. Медь можно очистить таким

составом: в 6 частей воды добавьте 3 части нашатырного спирта и 1 часть мела. Хорошо взболтайте эту жидкость. Тряпкой смажьте изделие, а затем протрите его сушкой до блеска. Можно применить и такой способ: смешайте муку, тонкие древесные опилки и уксус до получения кашицы и покройте ею посуду. Когда масса высохнет, счистите ее, а посуду протрите до блеска.

Для полировки предметов из меди после чистки употребляют порошкообразный мел, смоченный смесью воды и нашатырного спирта (1:2).

ФАРФОР И ФАЯНС

Фарфоровую и фаянсовую посуду мойте горячей водой. Если на

чашках остались следы от чая или кофе, посуду нужно протереть с внутренней стороны ваткой, смоченной столовым уксусом или крепким раствором поваренной соли.

Тарелки, блюдца, чашки, покрытые золоченым рисунком, нельзя мыть содовым раствором. Промойте их горячей водой. Чтобы вымыть стеклянные рюмки, бокалы, фужеры, украшенные золочеными ободками, в теплую воду добавьте несколько капель нашатырного спирта, вымойте в ней посуду и сполосните в чистой холодной воде. Никогда не применяйте для этого горячую мыльную воду и соду.

Рисую цветами и травой

- А что это за стульчики такие интересные? И вообще, почему у вас тут сена так много - и перед входом, и в студии? Мы даже сидим на больших квадратах из сена.

- Я б на твоём месте порадовалась - ты сидишь на последнем писке моды флористики. Это не только полезный продукт для животных, но и замечательный материал для работы флористов. Скульптуры из сена - очень модное сейчас направление. Недавно мы проводили выставку под названием «Сено в доме». Все работы и скульптуры были выполнены исключительно из него: тарелки, камни, шары. Можно даже человека из сена сделать. Очень оригинально будет смотреться.

- И что, есть заказчики на такие композиции?

- Ещё бы! Буквально на днях оформляла кабинет одного бизнесмена венками из соломы. Прикрепила их леской к потолку - очень красиво получилось, лески не видно, и эффект такой, что венки сами висят в воздухе.

- Просто нимбы из соломы?

- Зря смеешься. Венки символизируют вечность - круговорот жизни в природе.

- А сваять портрет любимой из сена не заказывали?

- Из сена - нет, а вот из цветов - приходилось. В этом году накануне Дня святого Валентина к нам в студию пришел молодой человек и попросил из цветов сделать портрет любимой девушки. Причем полностью из роз. Ох и потрудиться пришлось! Лицо девушки - из светлых кремовых роз, губы - ярко-красные, волосы из очень темных цветков. Пришлось сделать так, чтобы портрет был похож на фотографию.

- Вы что же, эти цветы склеивали?

- Нет, их прикрепляли к сеточке.

- И долго такой портрет мо-

Мужикам - кактусы, дамам - ромашки

В гостях у известной киевской флористки Инны Петренко

окружающей среды. А вот то, что раньше считалось дурным вкусом, сейчас вполне допустимо, и даже может выглядеть оригинальным.

- Что, например?

- Хотя бы букет, выполненный из розовых, желтых и оранжевых цветов. Смесь - ядовитая, но выглядит очень оригинально. Или букет из одной розы и обычных веток, подобранных на улице. В мире флористики сейчас модно делать акцент на одном, подчеркивая его красоту на фоне других растений. Ещё появилось такое веяние - совмещать несовместимое в одном букете: экзотические африканские цветы с обычными полевыми или садовыми. В природе ты не увидишь рядом растущих орхидею и ромашку или цветок яблони и африканский антуриум. А если все это поместить в вазу в форме капли или в обычный горшок из глины, тогда уж точно будет самый стильный букет. Модно делать коллажи или картины из сухоцветов или, например, взять кусок железа, украсить его бусинками, цветами, веточками. Может получиться интересная абстрактная композиция.

- Вот здорово, никогда не думала, что флористика - такая простая вещь. Взял кучу нарциссов, васильков и коряги и состряпал совершенно оригинальный букет!

- Ну, во-первых, цветы в букете должны гармонично сочетаться и с веточками, и друг с другом. Если переборщить, получится цветной



Это, конечно, под силу профессиональному флористу, но отчего ж не попробовать?

кету. Мужской букет должен быть ярким и массивным. А форма должна

думать о том, как бы не упасть под его тяжестью. Сейчас ценятся гармонич-

СВОЮ КАРТИНУ Я СОБРАЛА НА ДАЧЕ

Сейчас очень популярен флористический пейзаж. Он и вам под силу

Вы любите цветы? Я тоже. Мне их дарят, очень много цветов выращиваю сама и делюсь соседями по участку. Пробовала их засушивать для букетов, не понравилось, пыль, муж ворчит. И однажды по телевизору показывали картины художника из сухоцветов. Это - мое!

Теперь у меня появился опыт, которым хочу поделиться с читателями любимой газеты.

Пробуйте сушить все, что вам захочется. Сами увидите, какой лепесток цвет потерял, а какой стал даже интереснее.

Тем, кто этим увлечется серьезно, советую сделать устройство, которое позволяет засушивать много и аккуратно.

Берете две доски или две толстые фанерки (у меня это была распиленная пополам дверца старого серванта). Пусть мужчины просверлят толстым сверлом по четырем углам отверстия, в которые бы входили четыре болта. И приготовьте к ним восемь гаек.

Как только появились первые цветы для сушки, надеваете одну досочку на болты, укладываете на нее чистый лист плотной бумаги и тщательно раскладываете цветки, листья, травку. Сверху снова лист бумаги и затем досочка. Она надевается на болт и закрепляется гайками.

Я пробовала несколько сушить растения, перемежать бумагой. вышло неплохо. Вечером

любили роз. Причем полностью из роз. Ох и потрудиться пришлось! Лицо девушки - из светлых роз, губы - ярко-красные, волосы из очень темных цветков. Причем надо было сделать так, чтобы портрет был похож на фотографию.

- Вы что же, эти цветы склеивали?

- Нет, их прикрепляли к сеточке.

- И долго такой портрет может прожить?

Лицо Инны становится грустным:

- К сожалению, всего один день.

Ведь надо обрезать головки у не одной тысячи роз и прикрепить их специальным клеем к сетке. Цветы жалко. Без стебля они быстро погибают. В задачу же флориста входит не только создать красивую работу, но и сделать так, чтобы цветок пожил подольше.

- А что еще принято считать дурным тоном среди флористов?

- Использование целлофановых пакетов в качестве обертки для букета. Сейчас весь цивилизованный мир использует для этих целей бумагу. Это и выглядит более эстетично, и «полезнее» для цветов. Бумага сохраняет влажность букета, а целлофан - нет. Стоит бумага гораздо дешевле, да и возможностей сделать оригинальную упаковку из нее больше: ее можно измять, гофрировать и т. д. Кроме того, целлофан плохо перерабатывается, его надо сжигать, а это вредно для

же получится интересная абстрактная композиция.

- Вот здорово, никогда не думала, что флористика - такая простая вещь. Взял кучу нарциссов, васильков и коряг и состряпал совершенно оригинальный букет!

- Ну, во-первых, цветы в букете должны гармонично сочетаться и с веточками, и друг с другом. Если переборщить, получится цветной веник. А во-вторых, надо учитывать совместимость цветов.

- Как это?

- Некоторые цветы, в частности, гвоздики и нарциссы, выделяют слизь, убивающую другие растения. Чтобы они были совместимы с другими цветами, мы используем специальные ферменты, не позволяющие им выделять слизь.

А если решишь «состряпать» букет, то желательно учитывать равномерное увядание цветов. Если цветочек живет не больше суток, то его лучше не ставить в букет, где большое количество цветов. Составные букеты должны увядать в одно и то же время, чтобы не было такого, что роза умерла, а хризантема еще стоит. Кстати, хризантемы - одни из самых долгостоящих цветов. К тому же я бы советовала иметь в виду, что существуют женские и мужские букеты.

- Это как, мужикам - кактусы, а дамам - ромашки?

- Мужикам - букеты и дамам - бу-



Это, конечно, под силу профессиональному флористу, но отчего ж не попробовать?

кеты. Мужской букет должен быть ярким и массивным. А форма должна быть вытянутой вверх, как пирамида, - подразумевается стремление вперед. А составляющими его могут быть красные герберы и розы плюс очень насыщенный зеленый цвет, чуть-чуть оранжевого и желтого.

Женский букет будет поменьше, круглым, в нежных пастельных тонах. Если же дама - бизнес-леди, то ей тоже можно подарить букет в виде пирамиды, что будет символизировать карьерный рост и успешность. Всегда надо учитывать личность получателя. Ведь может быть мужественная женщина, руководитель, любящая гвоздики, и женподобный мужчина, которому нравятся ромашки или фрезии.

- А почему это в женском букете должно быть меньше цветов, это же дискриминация какая-то получается?!

- Женщина слабее, и ей не особенно-то приятно получить в подарок громадный букет и все время

думать о том, как бы не упасть под его тяжестью. Сейчас ценятся гармония и красота букета, а не его вес. А уж если дама небольшого роста, то с большим букетом она будет смотреться просто смешно.

- А делаете букеты с приколами?

- Конечно, юмор всегда в моде. Кстати, я сама как-то попала на шутку своей коллеги, живущей в Прибалтике. Приехала к ней погостить поздней осенью, захожу в комнату и вижу: на столе стоит торт в виде ежика. «Специально для тебя испекла», - говорит приятельница. Я в предвкушении подхожу к тортику и обнаруживаю, что он сделан из листьев. Они к тому времени уже высохли и красиво закрутились кверху. В общем, на расстоянии семи метров отличить от настоящего торта было довольно трудно. Оказывается, на этот приколот попадались все ее знакомые.

Оксана САВЧЕНКО.

kv.com.ua

Фото Д.ДАШКОВА.

приготовьте к ним восемь гаек. Как только появились первые цветы для сушки, надеваете одну досочку на болты, укладываете на нее чистый лист плотной бумаги и тщательно раскладываете цветы, листья, травку. Сверху снова лист бумаги и затем досочка. Она надевается на болт и закрепляется гайками.

Я пробовала несколько слов растений перемежать бумагой, выходило до двенадцати.

Очень удобно, все компактно, сухоцветы можно так хранить постоянно. Надо - развинтила сверху, выбрала, что нужно, и убрала остальное - как альбом захлопнула.

Про свои картины я пока хвалиться не буду. Есть прелестные этюды, есть одна большая, метр на 80 см, картина. Но мне хочется чего-то лучшего.

Для совсем уж начинающих могу сказать. Купите рамочку для фотографий - они со стеклом и крепежом на задней стенке или сделайте рамочку сами. Если хотите, натяните ткань на рамку. Если фон для вас важен, обращайтесь на это внимание, если картина будет заполнена растениями полностью, берите любую плотную ткань.

Растения я сначала раскладываю начерно, перекладываю, меняю что-то. Потом набело, с клеем ПВА - он мне нравится.

Со стеклом картину легче содержать, пыль не садится, не осыпаются детали пейзажа.

Удачи вам!

Лариса ГОРЧАКОВА.
Подольск.

ЖИЛ-БЫЛ ХУДОЖНИК ОДИН...



картин показывать не могу, зато посмотрите, как можно украсить теми же ракушками старые цветочные горшки.

Я не художница, но иногда хочется самой сотворить этакое нечто. А тут мне сестрица из Владивостока, где она «отдыхала» в командировке, прислала ракушки. Настоящие! Много!

Я ими любовалась-любовалась, перед всеми хвалилась, а потом, конечно, надоело.

Как-то вечером лежу и думаю: «Они, как цветы, такие нежные, белорозовые, перламутровые...» И родилась мысль сделать из ракушек картину.

Муж обозвал мою идею баловством, но рамку шестиугольную сделал, а потом вставил ее в другую очень красивую дубовую раму. Но это уже позже, когда картина была готова и понравилась абсолютно всем.

А тогда я натянула на рамку кусок своей старой пышной бархатной юбки шоколадно-кофейного цвета, снизу подклеила для прочности картон по размеру и начала раскладывать «цветы». Ими стали большие ракушки, на них сидели «бабочки» - маленькие перламутровые ракушечки. Стеблями я решила сделать неизвестную мне траву, что росла у дороги возле дома, где жила подруга. Травка напоминает ковыль, очень пушистая, но когда прошел год, колос немного подобрался.

Этой картине уже больше десяти лет, висит в большой комнате и по-прежнему радует всех.

Татьяна МЕНЬШИКОВА.

Фото Д.ДАШКОВА.



Пока на дворе лето, можно менять эту картину бесконечно.

Большие друзья с ма-а-ленькими зубками

Если ребенок давно просит домашнее животное, а места для содержания кошки или собаки у вас нет, то с ролью четвероногого друга с блеском справится хомячок или морская свинка - проверено. А чем не домашний любимец? Четыре лапы, два уха, мягкая шерстка и умные глазки-бусинки - все как в лучших домах. Вопрос только в том, какого грызуна выбрать, чтобы все были довольны? И как потом ухаживать за этим маленьким меховым мешочком?

ХОМЯК - ЭТО НЕ «ТОЛСТАЯ МЫШЬ»

Пожалуй, самым распространенным грызуном в домашнем вольтере является хомяк. Эти зверьки прекрасно живут и размножаются в неволе. Их легко приручить. А каких только хомячьих пород не вывели в последнее время! Теперь в магазинах есть хомяки всех размеров и окрасов - от белоснежных и золотистых до черных.

При выборе хомячка особое внимание обратите на глаза, чтоб они были чистыми и влажными, шерсть должна быть тоже чистой, но не влажной, на носу не должно иметься никаких выделений. Хомяки - животные ночные, но разбуженный днем хомя не должен быть слиш-



Попробуйте своим детям предложить ухаживать за таким чудом.

одной стороны, коробка с дверкой или специальный домик с другой - там зверек оборудует себе спальное место. Для этого на дно домика набросайте бумаги, ваты, тряпочек, пакли - из этого подручного материала он совет себе гнездышко. Помещение должно хорошо освещаться, но не стоит ставить клетку на солнцепеке. Хомячки любят температуру 18-20 градусов и боятся сквозняков.

Примерно раз в неделю надо проводить полную чистку клетки - менять подстилку, а раз в месяц нужна генеральная уборка - клетку или аквариум промывают теплой

рационе же домашнего обязательно должны присутствовать пророщенная пшеница, листья одуванчика, овес, кукуруза, сено, орешки, зелень и фрукты (яблоки, абрикосы, персики, груши, бананы). Ваш любимец не откажется и от моркови, свеклы, огурцов, цуккини. Иногда можно побаловать малыша вареным мясом или творогом. Но проще купить своему маленькому другу готовые корма - в них содержится все необходимое. Вода в поилке хомячка всегда должна быть чистой и свежая.

Самый большой минус хомячков - непродолжительность жизни: к сожалению, живут они не более 3 лет.

(Продолжение следует.)

КАК ХОРОШИ, КАК СВЕЖИ БЫЛИ РОЗЫ...



Основа долгой жизни букета: чем раньше с момента начала цветения срезаны цветы, тем они дольше останутся свежими. Чем ниже температура (но не ниже 0°C) и выше влажность воздуха, тем дольше цветы сохраняются.

Лучшая вода для цветов - дождевая, снеговая или отстоянная, зимой - комнатной температуры, летом - холодная. Орхидеи, нарциссы и гиацинты лучше стоят в теплой воде.

Воду в цветах необходимо регулярно менять, подрезая одновременно кончики стеблей (не подрезают только весенние розы). У сирени и хризантем стебли не подрезают, а обламывают и делают надрезы на той части стебля, которая погружена в воду.

Астры и георгины любят, чтобы им меняли воду вечером. Почти всем цветам, за исключением гвоздик, полезно опрыскивание водой, это им заменяет росу.

Помойте тщательно вазу и бросьте несколько кристалликов марганцовки.

Фото ИЗОСОФТ.

РЕЦЕПТЫ ПИТАТЕЛЬНЫХ РАСТВОРОВ

Вещество	Количество вещества на 1 л воды, г	Для каких цветов рекомендуется
Сахар	20-50	розы, пионы
Марганцово-кислый калий	0,3	
Борная кислота	0,2	
Сахар	20-30	сирень
Лимонная кислота	1,5	
Сахар	2 ч. л.	розы, гвоздики, тюльпаны, душистый горошек
Соль	щепотка	хризантемы
Сахар	1/2 ч. л.	большинство цветов, георгины
Глицерин	3-4 капли	
Аспирин	1 таблетка	
Уксус	3-4 капли	

днем хома не должен быть слишком вялым.

Выбор в пользу хомячков складывается еще и потому, что он может жить почти в любой клетке, кроме деревянной (зубки у маленького ого-го, прогрызет деревяшку - не успеешь оглянуться). Лучше всего для содержания этих животных подходят плоские аквариумы или террариумы. В домике хомячка должны быть кормушка и поилка с

Темещение должно хорошо освещаться, но не стоит ставить клетку на солнцепеке. Хомячки любят температуру 18-20 градусов и боятся сквозняков.

Примерно раз в неделю надо проводить полную чистку клетки - менять подстилку, а раз в месяц нужна генеральная уборка - клетку или аквариум промывают теплой водой с настоем ромашки.

На воле хомячки едят растительные корма и некоторых насекомых. В

откажется и от моркови, свеклы, огурцов, цуккини. Иногда можно побаловать малыша вареным мясом или творогом. Но проще купить своему маленькому другу готовые корма - в них содержится все необходимое. Вода в поилке хомячка всегда должна быть чистой и свежая.

Самый большой минус хомячков - непродолжительность жизни: к сожалению, живут они не более 3 лет.

(Продолжение следует.)

«Собеседник».
Фото РЕЙТЕР.

Спорткомплекс для кота

Чтобы любимый котенок не «чесал» когти о мебель и не раскачивался на оконных шторах, можно сделать «спортивную стенку для кота». Кусок паласа (коврового покрытия) шириной 20-40 см, длиной от 150 см прибавляется двумя рейками к междверному косяку или на стену в прихожей. К рейкам на разной высоте от пола до потолка крепятся на веревочках различные игрушки для кошек - клубочки из шерсти, бумажные шарики, маленькие плюшевые игрушки или муляж мышки (продается в магазине) и т.д. Если в доме есть дети, они с удовольствием будут мастерить игрушки для своего любимца.

Семья АЛЕХИНЫХ, г. Кстово.
Фото Д.ВОЛОДИКОВА.

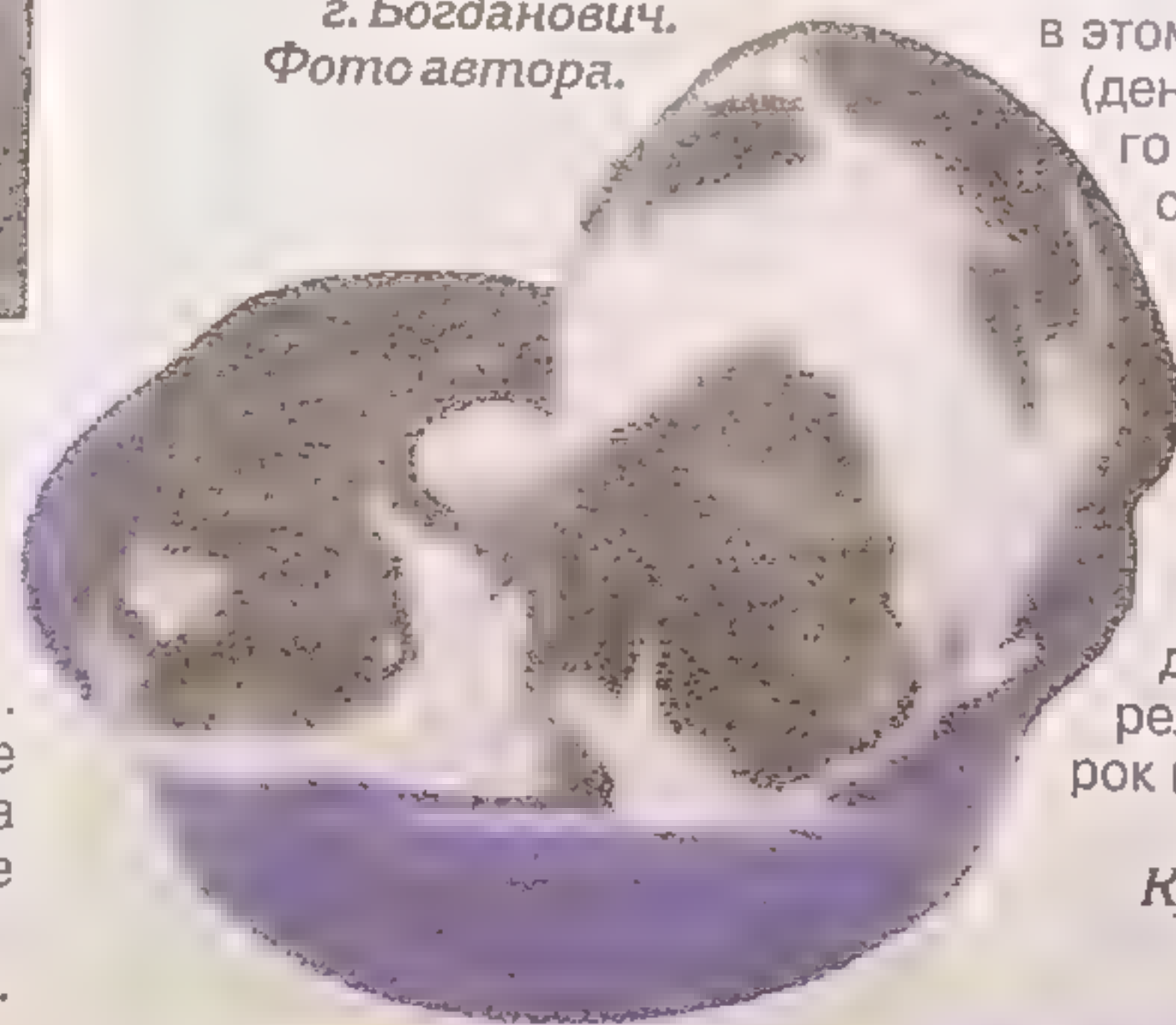


ДВА МУДРЕЦА В ОДНОМ ТАЗУ...

Пишет вам Валентина Евгеньевна Головина. Нас в квартире живет 4: я, сын Артем, ему 26 лет, и вот еще двое - Васяна и Мурзик, они живут в квартире, а спать ложатся в тазик.

Там им удобно и уютно, правда, тазик (домик) немножко маловат, но в тесноте, да не в обиде. Васяна - 7 лет, Мурзику - 4 г.

Валентина ГОЛОВИНА,
Свердловская обл.,
г. Богданович.
Фото автора.



Соль	щепотка	хризантемы
Сахар Глицерин Аспирин Уксус	1/2 ч.л.	Большинство цветов, георгина
	3-4 капли	
	1 таблетка	
	3-4 капли	

Как цветок подарки всем дарил

Осенью 2002 года коллега по работе отдала мне цветок амариллис. Сказала, что сидит он уже много лет, но не растет и не цветет. С огромным удовольствием (разговаривая с ним) я пересадила его в просторный горшок. У него было всего 2 тоненьких листика. Ставя к ребятишкам в комнату, я сказала: «Будете жить дружно, увидите чудо-цветок». Мне показалось, что они на мои слова и не обратили внимания. Через полгода цветок выпустил стрелу и подарил нам чудо. Тогда я и услышала от детей: «Видишь, мама, значит, мы живем дружно». А в этом году на 23 февраля (день рождения младшего сына) цвела первая стрела и было 3 цветка, 6 марта (день рождения старшего сына) цвела вторая стрела и было 4 цветка, и еще одна стрела распустилась на мой день рождения 1 апреля. Так что есть подарок и мне.

Елена ДУХОВСКАЯ,
Краснодарский край,
г. Железнодорожск.
Фото автора.



ВОЙНА С КСЮШЕЙ ОКОНЧЕНА Победила хозяйка!

Купила я Ксюше «кошачий туалет». Кошке он не понравился, и она стала ходить в комнатные цветы, которые стояли на полу. Цветы сразу погибали. Я смазала горшки с наружной стороны звездочкой, запах которой кошки не переносят, и проблема снята. Тогда Ксюша стала оставлять свои метки на ковре, я посыпала ковер слегка красным перцем - и все. Ковер Ксюша тоже обходит стороной. Сейчас просится на улицу. Живем в своем доме.

Зоя БУЛАВИНА, Томская обл., г. Асино.

Следующий номер выходит 4 августа.

**ХОЗЯЙКА
В ДОМЕ**

Главный редактор
С.А. ИУДИНА
Телефон 67-78-16
№ 15(31), июль 2004 г.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 38566, 16546

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
27.04.2001 г.
Регистрационное свидетельство
ПИН № 77-7929

Учредитель -
ЗАО "Издательство "Газетный мир"
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корпус 1.
Телефон 67-78-14
Генеральный директор
А.А. ЗАБОТИН

Рекламное агентство: e-mail reclama@gmi.ru
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Служба распространения
и доставки:
телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53,
75-98-67, 75-97-54
Распространение в Республике Беларусь -
ИООО "Апро-НН"
Адрес 223050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 409
Тел./факс 227-74-10

За достоверность рекламной
информации ответственность несет
рекламодатель.
Набор и верстка ЗАО "Редакционный центр
"Газетный мир"
Подписано в печать 16.07.2004 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 61067 Заказ № 3915
Цена договорная
E-mail: hozayka@gmi.ru
Типография ЗАО "ОГФ Н.Н.", 603600,
Н. Новгород, ул. Литвинова, 74



РУБРИКУ
ВЕДЕТ
НАТАЛЬЯ
РАЕВСКАЯ



Бельевой стиль - хит сезона. Он приобретает популярность не только у молодёжи. Топы, платья в таком стиле можно носить не только в вечернем варианте, но и каждый день. Главное, подобрать цвет и ткани. Для вечера подходят более насыщенные цвета и ткани с гладкими поверхностями.

Кружевное лето

Романтика лета создает возвышенное настроение. Постоянно хочется сделать что-нибудь новое из вещей, а может, обновить «старое». Есть очень хороший способ. Сейчас на пике популярности кружево. Именно кружево создаёт лёгкость, романтичность, нарядность и какое-то неуловимое ощущение чистоты и свежести.

Каким бывает кружево. И как его можно применить.

ТОНКИЕ ПОЛОСКИ БЕЛЬЕВОГО КРУЖЕВА - ЭТО ПИКАНТНО

Такое кружево хорошо как отделка по краю изделия (рис. 1). Топы в бельевом стиле просто необходимо украсить таким кружевом. Например, блуза с отделкой бельевым кружевом будет выглядеть элегантно и очень пикантно.

Пришивать кружево лучше двумя строчками по краям кружева.

КРУЖЕВО ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ НИТОК - ЭТО АКТУАЛЬНО

С более крупным рисунком бывает кружево из на-

воротники. Шитьё по-новому смотрится при отделке джинсовых вещей. Кружево можно пришить по низу джинсовых закороченных брюк. Интересно смотрятся вставки на джинсах по боковому шву, да и просто нашитые фрагменты шитья по передней половине брюк.

КРУЖЕВА, ИМИТИРУЮЩИЕ ВЫШИВКУ И НАПОМИНАЮЩИЕ ГИПЮР

Любая отделка таким кружевом придаст нарядный, праздничный вид вашему изделию. Поэтому такого кружева в изделии должно быть в меру. Основной цвет ткани и кружева подбирается в одной тональности. Кружево в таком варианте только до-

Рис.1



Рис.2

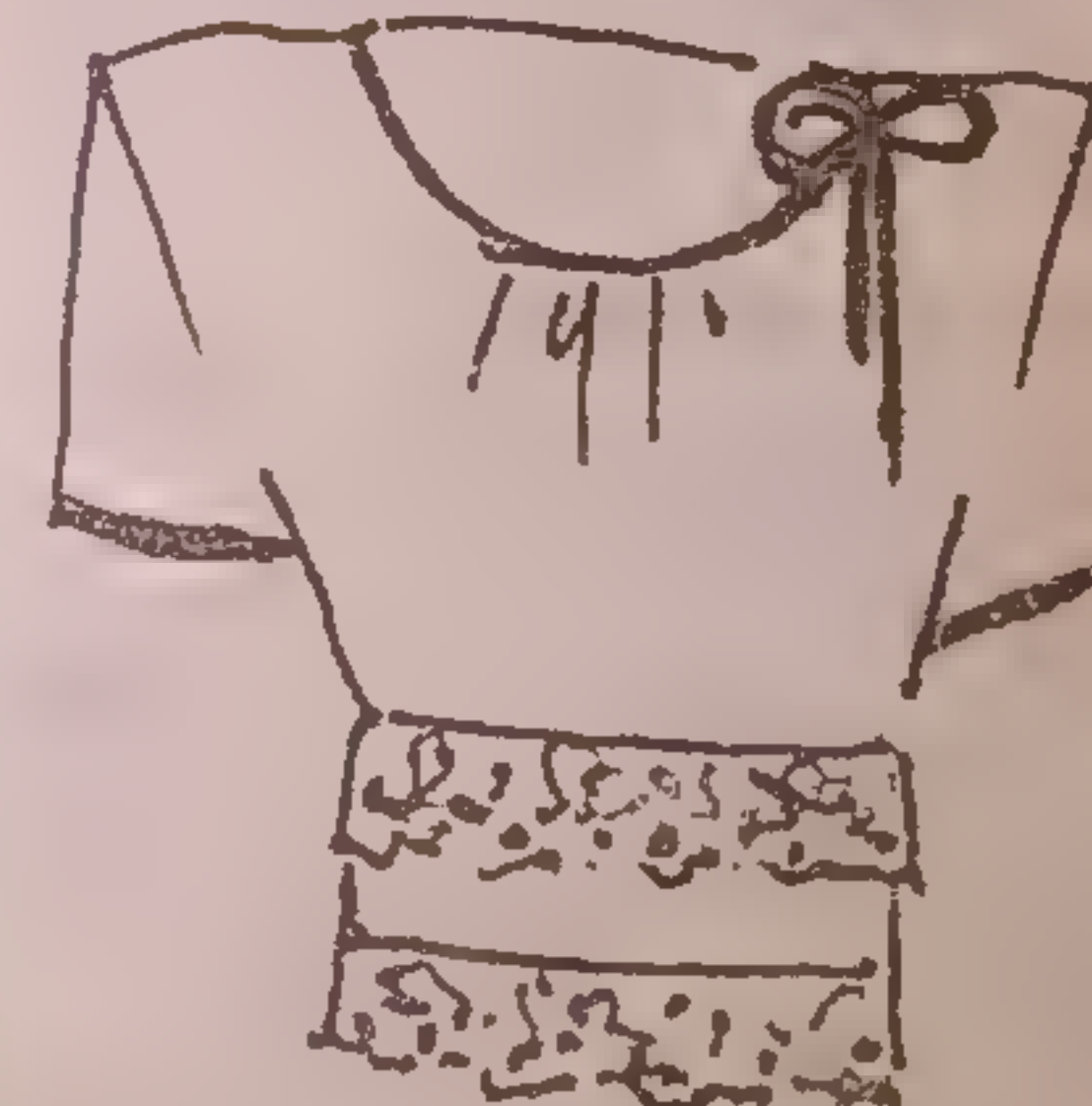
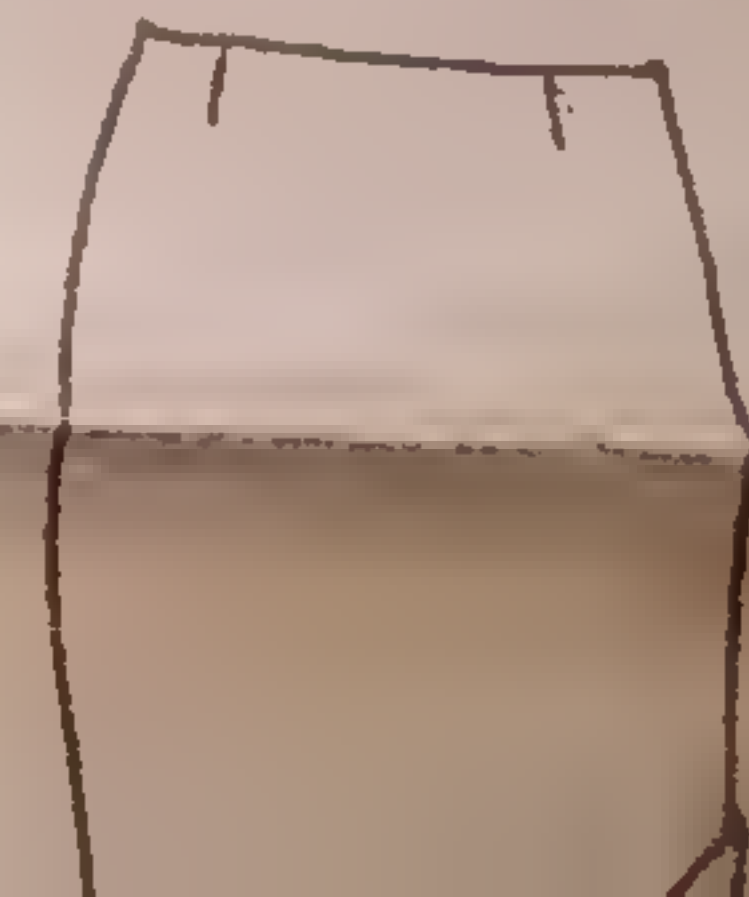


Рис.3





Любому кружеву можно придать свою индивидуальность: расшить фрагменты бисером или «камушками», выделить центр цветов стразами, вышить фрагменты кружева, обозначив их более ярким цветом.

украсить таким кружевом. Например, блуза с отделкой бельевым кружевом будет выглядеть элегантно и очень пикантно.

Пришивать кружево лучше двумя строчками по краям кружева.

КРУЖЕВО ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ НИТОК - ЭТО АКТУАЛЬНО

С более крупным рисунком бывает кружево из натуральных ниток. Оно имитирует ручное плетение или плетение на коклюшках. Бывает широкими полосами до 8 см и более тонкими полосками.

Такое кружево подойдет для отделки натуральных тканей: лён, хлопок. Кружево можно пришить по низу изделия и рукава, сделать вставку на полочке. Интересный вариант, если кружево вставить на изделии в один или два ряда в области талии (рис 2). Для фольклорного стиля таким кружевом хорошо оформить горловину, разместив его углом. Сейчас модно множество карманов. Край накладного кармана можно оформить кружевом.

КРУЖЕВА НА ХЛОПЧАТОБУМАЖНОЙ ОСНОВЕ - ШИТЬЕ

Шитье чаще используется как вставки или отделка в виде каких-то деталей в изделии. Такими деталями могут быть кокетки, карманы,

КРУЖЕВА, ИМИТИРУЮЩИЕ ВЫШИВКУ И НАПОМИНАЮЩИЕ ГИПЮР

Любая отделка таким кружевом придаст нарядный, праздничный вид вашему изделию. Поэтому такого кружева в изделии должно быть в меру. Основной цвет ткани и кружева подбирается в одной тональности. Кружево в таком варианте только дополняет ткань, оно не играет самостоятельную роль. Вставки на юбке из кружева - очень интересный и незатертый вариант (рис. 3).

КРУЖЕВО С ЦВЕТНЫМ РИСУНКОМ - ДРАГОЦЕННОСТЬ В ОПРАВЕ

Имейте в виду, такое кружево всегда будет центром вашего изделия и преобразит любую однотонную ткань. Более молодежный вариант, когда тонкое цветное кружево пришивается по центру рукава в длину или по боковым швам топа или юбки и играет роль «лампасов».

ЭЛАСТИЧНОЕ КРУЖЕВО - СЕКСУАЛЬНОСТЬ И ЗАДОР

В продаже бывает широкими лентами до 15 см. Оно используется как кружевное полотно - вставка на топе под грудью придаст хорошее облегание и создаст таинственную полупрозрачность.

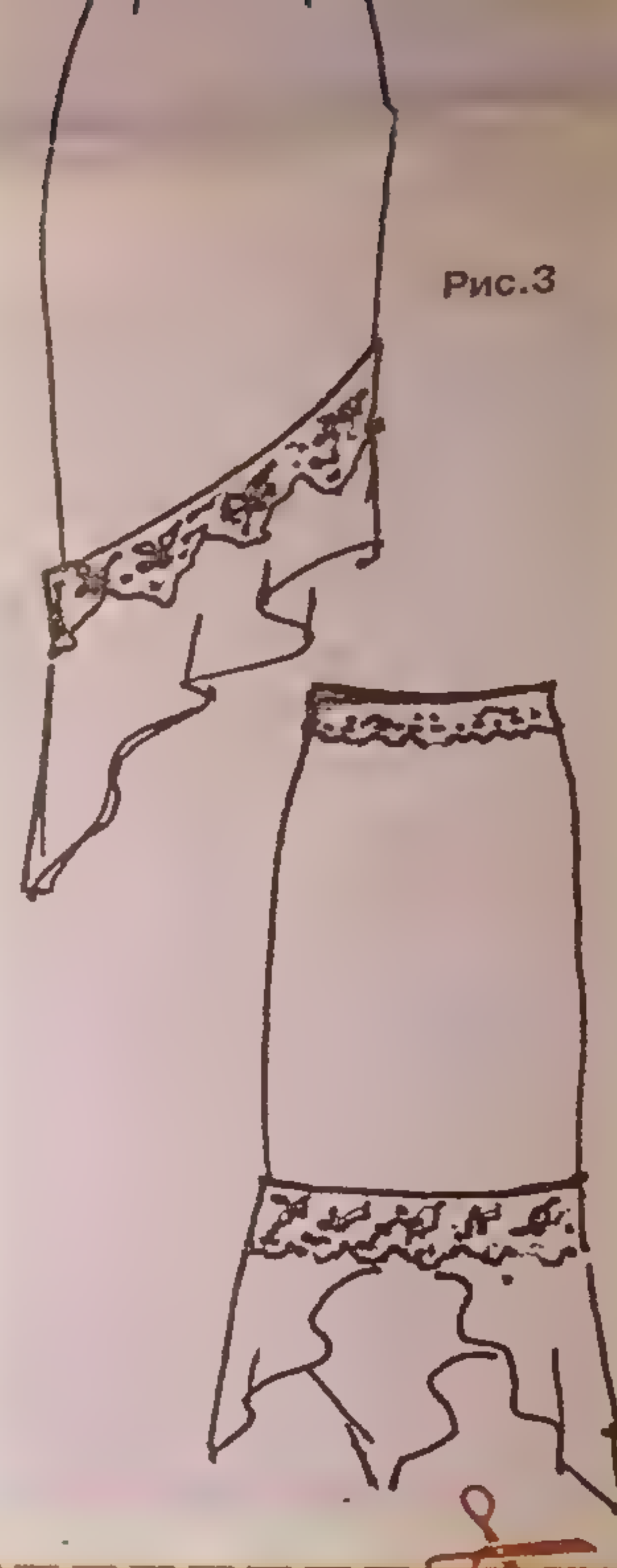


Рис. 3

КОТЛЕТА-ЭКСПРЕСС

На 250 г мясного фарша: 180 г тертых овощей, одно сырое яйцо, столовая ложка манной крупы, 20 г сл. масла.

Фарш мясной, овощи (картофель, морковь, капуста) - натираются на крупной терке, соль, специи по вкусу. Размешанному фаршу придать форму котлеты, обвалить в манной крупе или сухарях, жарить в растительном, очищенном масле.

БЕКОН В ПОЛОТЕНЦЕ

Бекон нарезать на довольно тонкие кусочки (3-4 мм). Бекон лучше готовить на бумажных полотенцах. Итак, возьмите 3-5 бумажных полотенец, в зависимости от порции бекона. Положите бекон на полотенце, накройте еще бумажным полотенцем, чтобы жир не разбрызгивался, и нажмите сверху ладонью.

Готовить в режиме 100% 4-5 мин. (на 6 кусочков). Проверьте готовность - жир должен стать полупрозрачным и пузырчатым. Не передерживайте бекон. Вынув, дайте постоять 5 мин., таким образом он дойдет до готовности и станет прожаренным и хрустящим.

КУРИЦА В ПЯТИ ВИДАХ

1. Куриная ножка посыпается перцем, натирается солью, крепкой горчицей. Налить в емкость разведенного уксуса, насыпать зелени и поставить на ночь мариноваться.

Подготовленная куриная ножка выкладывается на тарелку и помещается в печь. Готовить от 12 до 15 минут в зависимости от размеров. Не забудьте перевернуть, когда зажарится одна сторона.

2. 2-3 ножки пожирнее. Если брать больше - лучше делать в духовке, а то очень долго получится.

Порубить на порционные куски. Положить в глубокую тарелку, залить томатным соусом, можно кетчупом, накрыть крышкой (другой тарелкой) и греть минут 10 на 70-80%, перевернуть, полить еще раз, догреть минут 5 при 70%. И еще дать постоять.

Просто и вкусно. Не солить - соли из соуса хватает. Можно добавить чеснок или перец.

3. Берем курицу. Обрезаем мясо и кладем в горшок. Туда же масло (или сало) - и в микроволновку. Далее все методом эксперимента, так как панели на микроволновках сильно отличаются. Перед окончанием (минуты за 3-4) посыпать сыром (просто или в смеси с мукой). Получается неплохо.

4. На 1 кг окороков делаю соус из 4 крупных зубчиков чеснока, 4-5 ч. ложек соевого соуса, 1 ч. ложки 3%-ного уксуса, 2 ч. ложек растительного масла, соли, перца

черного и красного. Эти ингредиенты надо просто хорошо растереть.

Окорока я стараюсь покупать небольшие (граммов по 300), режу их пополам, обмазываю соусом и укладываю на грильной решетке. После этого включаю микроволновку на 5 мин. на полную мощность. Далее включаю гриль на полную мощность на 30 мин. Через 15 мин. я окорока переворачиваю и оставляю дожариваться. Получается очень хорошо.

5. Кости курицы отделяем от мяса. 3-4 средние луковицы режем кольцами. 2-3 зубчика чеснока мелко режем. На дно кастрюли укладываем слой лука, слой куриного мяса, соль, перец, специи. Опять - слой лука, слой мяса, специи, слой лука. Условия выхода - исчерпался запас мяса либо заполнилась кастрюлька. Сверху остается слой лука. Поливаем майонезом - обильно. И немного тертого сыра. В печку на 20 мин.

«Дикое» покрывало

Если ваш интерьер решен в стиле эко, афро или деревенском, то попробуйте выполнить такое покрывало: из натурального неокрашенного материала грубоватой фактуры, с минимумом декора - оно внесет в дом немного «дику», но уютную ноту. К тому же ткань, использованная для покрывала, не вызывает аллергии, спасает от накопления на обивке мебели статического электричества, очень приятна на ощупь, а если помнется, то это лишь придаст ей особый шарм.

ПРИГОТОВЬТЕ:

- Лняную ткань или бортовку. Боровка предпочтительнее - она плотнее, да и стоит значительно дешевле.

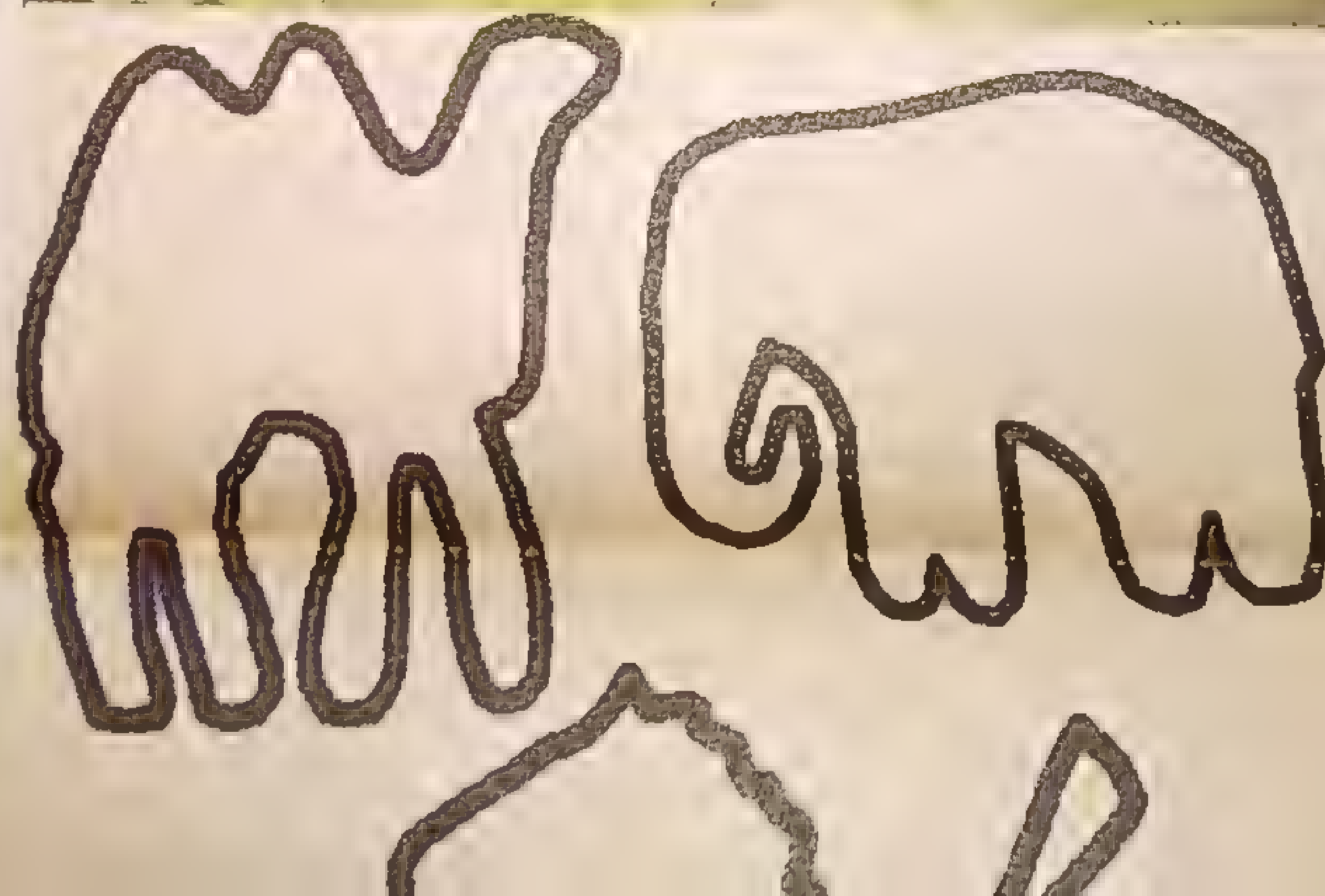
Количество ткани рассчитайте самостоятельно, обмерив диван или кресло (желательно, чтобы ткань закрывала подлокотники, переднюю часть мебели до пола и доходила до середины «изнанки» спинки). При покупке учитывайте, что натуральные ткани сильно садятся после стирки, поэтому покупайте материал с запасом (по 10-15 см с каждой стороны).

- Нитки (гарус, шерсть, хлопок). Лучше натуральных оттенков, но можно и синтетические.

- Трафареты из бумаги.

- Ткань для аппликаций контрастного цвета.

По трафарету вырежьте фигурки из ткани контрастного цвета. Обработайте края фигурок.



Шлепки на все вкусы

Прекрасное занятие и использование, казалось бы, не нужных в быту вещей - шлепанцы для дома. Я на подошву и союзку брала утепленный линолеум красивой расцветки (остатки от нового при настиле в квартире). Специально изготовленным пробойником с режущей частью 2-3 мм, ударяя по нему молотком, делала круглые просечки для дальнейшего сшивания.

Подклад может быть любым - от шёлка до сукна. Его приклеивала к основе линолеума клеем «Момент» и пришивала по краю к основе на швейной машине строчкой зигзаг. Вручную сшивала по готовым отверстиям толстой (хомутной) иглой суровой ниткой. Можно и крючком обвязать, дело вкуса и умения.

Получились отличные шлепки для гостей на любой размер.

Ольга.

МОЛОДЕЖНАЯ МАЙКА

Собственно, и в наши времена ничего не изменилось: молодежь, как и всегда, хотела, хочет и будет мечтать выглядеть оригинально и необычно.

Чтобы изготовить суперсовременную майку, вам понадобятся старая или новая футболка, этикетки или, попросту говоря, «лейблы», которые можно спороть с изнаночной стороны ненужной одежды, и кусок джинсовой ткани, например, от куртки или джинсов.

ЭТАПЫ РАБОТЫ:

Горловину, подгибы рукавов и подпушку футболки нужно неровно разрезать.

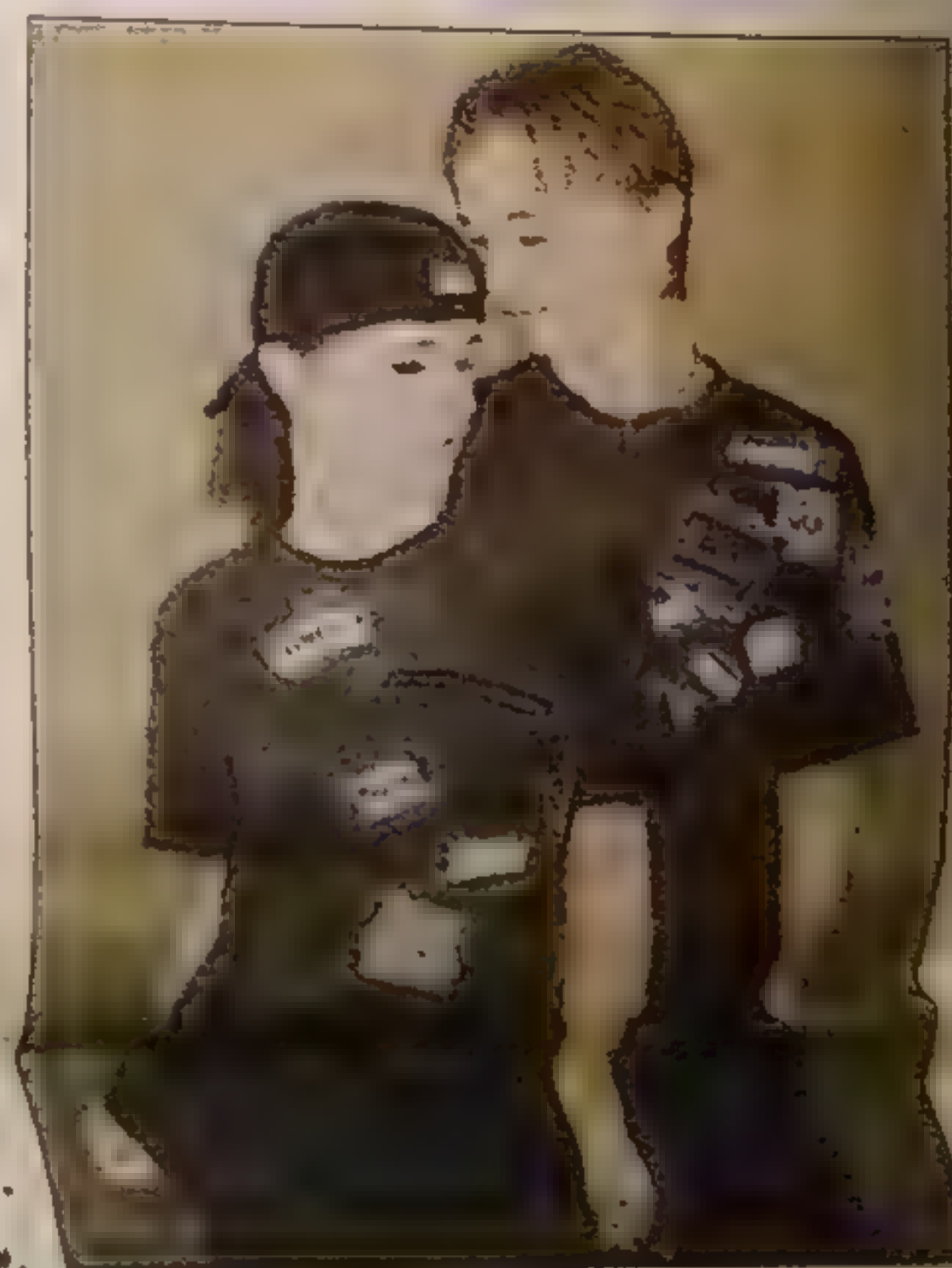
Джинсовую ткань - порвать (именно порвать, а не разрезать) на четырехугольные кусочки так, чтобы они были больше имеющихся этикеток (причем можно оставить фрагменты швов и заклепок).

Этикетки настрочить или пришить вручную в произвольном порядке, подкладывая под них кусочки джинсы (джинсовая ткань не пристрачивается, а остается свободной).

На такую футболку можно сделать заклепки и прикрепить другую фурнитуру, но с условием, чтобы она не оттягивала ткань, то есть чтобы не была слишком тяжелой.

Светлана БАРСУКОВА.

© «Сударушка».



что натуральные ткани сильно садятся после стирки, поэтому покупайте материал с запасом (по 10-15 см с каждой стороны).

- Иглы
- Нитки (гербус, шерсть, хлопок). Лучше натуральных оттенков, но ярче, чем ткань.
- Трафареты из бумаги.
- Ткань для аппликаций контрастного цвета.

По трафарету вырежьте фигурки из ткани контрастного цвета. Обрабатывайте срезы аппликаций.

Расстелите покрывало на диване (кресле), прикрепите булавками фигурки животных на ткань. Дальше предлагаю два варианта:

1-й вариант. Пристрочить аппликацию к основному полотну на швейной машине зигзагом.

2-й вариант. Вышить края аппликаций стебельчатым швом толстыми нитками.

Прогладьте готовое покрывало с внутренней стороны.

По краю покрывала можно сделать бахрому из тех же ниток, если они не слишком тонкие.

Ольга ПУШИНА.

СОВЕТ:

Перед работой желательно намочить и высушить ткань - она немного сядет.



джинсы (джинсовая ткань не при-
страчивается, а остается свободной).

На такую футболку можно сделать заклепки и прикрепить другую фурнитуру, но с условием, чтобы она не оттягивала ткань, то есть чтобы не была слишком тяжелой.

Светлана БАРСУКОВА.

© «Сударушка».

Волшебная бутылочка

Подарок, которому все будут рады!

Можно насыпать в бутылку сухоцветы или бусинки; эффектно смотрятся цветной песок, молотый перец разных цветов, соль для ванны и многое другое.

Требуется: любая бутылочка (лучше светлая), крышечка (завинчивающаяся или пробковая), акриловый клей или «Момент», краски для рельефа, акриловая паста, краски по стеклу, любой декор (на ваш вкус), небольшая деревянная пластиночка, шнурочек.

Нарисуйте на бутылочке рельефом листики с прожилками (можете использовать трафарет, но лучше от руки), дайте просохнуть и красками по стеклу закрасьте их. Если у вас нет рельефа и красок по стеклу, можете взять бусинки и очень аккуратно выложить ими листики, приклеив к бутылочке (удобнее, если она имеет грани).

Можно использовать разноцветные бусинки или стеклярус, а если вы хотите использовать бисер, предварительно нанижите его на тонкую проволочку, выгибайте любые узоры и приклеивайте. Будем считать, что основа готова!

Теперь крышечку - выступающую часть пробки можно декорировать также бусинками, стеклярусом или бисером; закручивающуюся - акриловой пастой в тон рельефа. И наконец, сделайте отверстие в деревянной пластинке, протяните шнурочек и закрепите на горлышке бутылочки.

ТАРТИНКИ С ТЕЛЯЧЬИМИ МОЗГАМИ

Хлеб пшеничный - 100 г, мозги - 50 г, масло сливочное - 30 г.

Мозги варят в соленом кипятке с уксусом и луковицей. Затем вынимают, остужают, очищают от мозговой пленки, нарезают ломтиками и накладывают на кусочки белого хлеба, смазанные с обеих сторон маслом. Сверху посыпают рубленым зеленым луком и помещают в жарочный шкаф, чтобы зарумянились.

ТАРТИНКИ С ПОЧКАМИ

Хлеб пшеничный - 200 г, почки - 100 г, масло сливочное - 60 г, соус «Кетчуп» - 60 г, сыр - 50 г, зелень.

Телячьи почки поджаривают в масле, солят, посыпают перцем, добавляют кетчуп, мелко нарубленную зелень, все хорошо про-

варивают. Затем почки нарезают продолговатыми кусочками (по 2 на тартинку), накладывают на ломтики белого хлеба, смазанные с обеих сторон растопленным маслом, посыпают тертым сыром и ставят в жарочный шкаф, чтобы зарумянились.

ТАРТИНКИ СО СВИНИНОЙ

Хлеб пшеничный - 100 г, свинина - 70 г, соус мясной - 30 г, яблочное пюре - 30 г.

Отварную свинину в горячем виде нарезают ломтиками и заливают мясным соусом и яблочным пюре. Холодную накладывают на хлеб с яблочным пюре, маринованным огурцом и хреном.

ТАРТИНКИ С ГОРЯЧИМИ КОТЛЕТАМИ

Хлеб пшеничный - 100 г, котлеты - 50 г,

помидоры - 30 г, салат зеленый - 30 г.

Котлеты, поджаренный кольцами лук, томаты и зеленый салат заливают мясным соусом и укладывают на поджаренные ломтики хлеба.

ТАРТИНКИ С ЖАРЕНОЙ СВИНИНОЙ И ЛУКОМ

Хлеб пшеничный - 100 г, свинина (мякоть) - 70 г, соус томатный или соус «Южный» - 30 г, сало - 20 г, сухое белое вино.

Из мякоти свинины нарезают кусочки, слегка отбивают их тупкой, солят, посыпают перцем и поджаривают на сковороде с салом, добавляют красный соус с вином, соус «Южный» и все хорошо проваривают. Свинину с соусом кладут на кусочки горячего поджаренного хлеба, украшают поджаренным луком и посыпают мелко нарезанной зеленью.

ТАРТИНКИ С ПАШТЕТОМ ИЗ ПЕЧЕНИ

Хлеб пшеничный - 100 г, печень - 60 г, масло сливочное - 50 г, сало копченое - 30 г, яйцо - 1 шт., зелень.

Гусиную, телячью или свиную печень очищают и нарезают на мелкие куски, пропускают через мясорубку, смешивают с кусочками сливочного масла, добавляют ломтик булки, размоченной в молоке и отжатой, яйца, пропущенное через мясорубку копченое сало. Паштет солят, заправляют специями, помещают в смазанную жиром форму с крышкой, которую ставят в кастрюлю с кипящей водой, и варят 30-45 минут. Ломтики хлеба, смазанные маслом с горчицей, намазывают паштетом и посыпают зеленью или куски поджаренного хлеба смазывают паштетом из печени и посыпают натертым сыром, сдабривают растопленным маслом и запекают в духовом шкафу.



Людмила, хозяйка дома, знает, что такое хорошее молоко, признанного одним из самых чистых в странах Европейского союза. Вот почему сыры, сливочное масло, творог, сметана, йогурты и другие продукты от Valio так вкусны и полезны.

Сливочное масло Valio, например, поставлялось в Россию с 1905 года. В 2004 году оно в очередной, уже в третий раз подряд, было удостоено премии «Товар года».

Высококачественным плавленым сыром, который Советский Союз стал закупать в 50-е годы был сыр Виола и до сих пор является одним из наиболее популярных плавленых сыров. Кроме того, с этого года под брендом Виола выпускаются еще и свежие (порожние) низколактозные сыры, которые наверняка порадуют приверженцев здорового питания.

Сыр Олтерманни - один из самых популярных твердых сыров Valio. Выпускается в двух вариантах жирности (17% и 33%). Уникален этот сыр еще и тем, что не содержит лактозы. А значит, подходит даже тем людям, которые страдают непереносимостью молочного сахара. Сейчас на полках магазинов представлен большой ассортимент молочной продукции. Однако те, кто выбирают лучшее - выбирают Valio!

Традиции
финского
качества
С 1905 ГОДА

Чем хорош лучок в салате

ЦВЕТНЫЕ БУТЕРБРОДЫ, КРАСОЧНЫЙ ТОРТ

Иногда хочется украсить торт разноцветным кремом. Как для этого сделать красители? А еще разноцветное масло можно мазать на бутерброды для малышей.

Н.УСУБАЛИЕВА, Донецкая область.

Желтую краску можно получить с помощью массы, приготовленной из равных частей сливочного масла и растертой моркови, предварительно обжаренной до мягкости и процеженной через марлю. Зеленую краску получают, подмешивая в крем сок из шпината.

Коричневую краску дает какао-порошок. В красный или розовый цвет крем окрасит сок малины, клюквы, вишни, а также отвар свеклы, которую мелко нарезают, заливают небольшим количеством воды (подкисленной), доводят до кипения и процеживают.

Оранжевый цвет дает смесь компонентов для красной и желтой окраски или сок из апельсиновой цедры.

Естественные красители быстро портятся от действия света и воздуха, поэтому их надо хранить закрытыми, в бутылках из темного стекла, в прохладном месте.



Чем хорош лучок в салате

Каждый лук интересен по-своему

МНОГОЧИСЛЕННАЯ РОДНЯ

- Сладковатые сорта лука (сочный белый, фиолетово-красный) хороши в сыром виде в салатах.
- Приплюснутый золотистый

лук-репка обладает самым насыщенным вкусом и запахом - в сыром виде он слишком груб для желудка, зато в блюдах проявляет все свои лучшие качества.

● Лук-шалот - удлиненные луковички, растущие семейкой из одного ростка, - настоящий аристократ, обладающий тонким вкусом. Он удивительно хорош в соусах, супах и подливах.

● Чеснок - знаменитый отпрыск луковых, не нуждающийся в рекомендациях.

● Знаменитые повара советуют измельчать чеснок не в прессе, а раздавливая зубчики тупой стороной ножа (предварительно посыпьте чеснок солью).

● Зеленый лук-порей с толстым черешком и широкими плоскими листьями ценится своими прекрасными вкусовыми качествами. Его добавляют в салаты, используют при приготовлении первых и вторых блюд, а также консервируют, сушат и замораживают.

● Зеленый лук - кладенья витаминов. В нем содержится в два раза больше витамина С, чем в репчатом сородиче! Летние супы и салаты, гарнирование блюд - здесь яркий свежий зеленый лучок незаменим.



Лук способен понизить давление и уровень «плохого» холестерина, он предотвращает появление тромбов.

ГРЕНКИ С САРДЕЛЬКАМИ

4-5 кусков черного хлеба, горчичное масло, 2-3 сардельки, 2 помидора или 2 ст. л. томатной пасты, 100 г сыра, горчица.

Ломти хлеба покрыть горчичным маслом. Сардельки разрезать пополам и очистить от оболочки. На каждый ломтик хлеба положить половину сардельки, срезанной стороной вниз. Смазать горчицей. В изгиб колбасы поместить половинку помидора или томатную пасту, все это покрыть ломтем сыра. Запекать в горячей духовке, пока сыр не станет плавиться и слегка не подрумянится.

ГРЕНКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

1 ломтик белого хлеба, кусочек сливочного масла, филе маринованной рыбы, 1 сырой яичный желток,

1 ст. л. тертой брынзы, 1 ст. л. крошек белого хлеба, 1 ч. л. томата-пюре, 1 ст. л. натертого сыра.

Ломтик хлеба (без корочки) слегка смазать с одной стороны сливочным маслом и положить на сковороду. Яичный желток хорошо смешать с брынзой и крошками белого хлеба, смесь нанести на хлеб. Сверху уложить филе рыбы и намазать томатом-пюре. Бутерброд запечь в сильно нагретой духовке в течение 5-6 мин., посыпать натертым сыром, положить зеленый салат.

ПАЛОЧКИ СЫРНЫЕ

200 г сл. масла, 200 г муки, 0,5 ст. воды, 100 г острого тертого сыра, 1 яйцо.

Раскатать слоеное тесто, обильно посыпать его тертым сыром, свернуть втрое и поставить на 20 мин. в холодильник. Вынуть, раскатать его еще раз в пласт толщиной 0,5 см, смазать взбитым яйцом, посыпать ос-

тавшимся сыром. Затем длинным ножом, смоченным в горячей воде, нарезать полоски шириной 3 см, длиной 7 см, положить на смоченный холодной водой лист и поставить в хорошо разогретую духовку. Когда палочки хорошо зарумянятся, снять их и сложить в форме колодца на плоскую тарелку.

ПЕЧЕНЬЕ С СЫРОМ

Мука - 2,5 стакана, сало - 200 г, яйцо - 2 шт., щепотка соды, лимонной кислоты, сметана, сыр, тмин.

Муку смешивают с содой и лимонной кислотой, растирают с салом, солят по вкусу, добавляют яйца (один желток оставляют для смазки), сметану и вымешивают тесто средней густоты. Тесто раскатывают скалкой, смазывают яйцом, посыпают тмином и тертым сыром и складывают. Этот процесс повторяют 4-5 раз. Затем тесто раскатывают в пласт толщиной 0,5 см и нарезают по-

лосками. Поверхность печенья еще раз смазывают яичным желтком и посыпают тертым сыром. Выпекают печенье на смазанном жиром противне при 250°C.

ПАЛОЧКИ ДЛЯ ПИВА

Картофель вареный протертый - 200 г, мука - 1,5 стакана, маргарин - 200 г, яичные желтки - 2 шт., соль, тмин.

Картофель варят в кожуре, очищают и пропускают через мясорубку. Теплый картофель, муку, маргарин, 1 яичный желток и соль тщательно вымешивают и оставляют на холоде на 1 час. Тесто раскатывают скалкой, складывают и оставляют еще на 1 час на холоде и снова раскатывают. Этот процесс повторяют дважды. Готовое тесто раскатывают до толщины 1,5-2 см и нарезают палочки, укладывают на противень, смазывают яичным желтком и посыпают тмином или крупной солью. Выпекают при 250°C.

По одежке встречают

Акценты
лета 2005

Давно известно, что встречают - по одежке, что именно она и создает о человеке первое впечатление. Даже наши коллеги, которые рядом уже не один год, оценивают наш внешний вид. Какие ошибки мы совершаем, выбирая одежду для работы? Как их избежать? За советами мы обратились к психологу Галине Недашковской, сотруднику Психологической консалтинговой компании «Уверенный выбор» (www.uveren.ru).

ТАПОЧКИ ОСТАВЬТЕ ДОМА

Выбор одежды - само по себе искусство. Однако, собираясь на работу, важно не только прикидывать, что из гардероба вам к лицу, а что не очень. Вещи должны подходить еще и должности, которую вы занимаете. Для каждой профессии - свои тонкости. Например...

Работники детсадов часто ходят на работе в тапочках и домашних кофтах, и это большая ошибка. Плохо, когда воспитательница ассоциируется у детей с мамой. Бабушкой - детский сад не должен быть похож на дом. Не забывайте В

ком возрасте закладываются нормы поведения - что прилично, а что нет, а поскольку воспитателю часто приходится наклоняться (например, чтобы собрать игрушки), есть риск, что нижнее белье увидят дети. Тем, кто работает с малышами, стоит почаще чередовать брюки и юбки.

Желательно переодеваться даже в течение дня - например, перед выходом на улицу или для проведения физкультурных занятий. Это поможет сформировать у детей представление о том, что каждая ситуация требует определенной одежды.

Врачи в последнее время отказываются от халатов белого цвета. Дело в том, что белое и черное ассоциируется у нас соответственно со свадьбами и похоронами. Кроме того, белый цвет - сильный раздражитель. Медработники все чаще носят одежду зеленого и синего цветов.

Стиль для менеджеров - классика. Однако замечено, что женщины-менеджеры, предпочитающие женственные вещи, зарабатывают меньше поклонниц строгих пиджаков и мужских рубашек и реже добиваются успехов в карьере.

Бухгалтерам стоит носить на работу костюмы - они лучше всего соответствуют их роду деятельности. Никаких леопардовых блузок и платьев в горошек быть не должно! Яркие цвета не только раздражают, но и мешают коллегам концентрироваться на работе, которая в случае с бухгалтерами требует особого внимания.

Таможенники и другие служители закона носят униформу холодных цветов вовсе не потому, что она немаркая. Причи-

как выглядят волосы, ничуть не менее важно. Чем короче стрижка, тем более агрессивным кажется образ женщины. Волосы, завязанные в узел, ассоциируются с холодностью, напряженностью. Оптимальный вариант рабочей прически - каре (если волосы средней длины), конский хвост или слегка небрежный «модельный» пучок.

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ - В ТОМ, ЧТО МЫ...

- сочетаем несочетаемое. Например, деловой костюм и ажурные чулки. Может быть, это и красиво, но не к месту, как и туфли с бантами, глубокие декольте и джинсы со стразами.

- приходим на работу во вчерашней одежде. Даже если накануне она была тщательно выстирана, у окружающих на подсознательном уровне ассоциируется с грязной, особенно если это летние вещи. Если собираетесь надеть то, в чем были на работе вчера, освежите наряд новой деталью - брошью или шарфиком;

- носим стоптанную обувь, но регулярно меняем наряды. Между тем именно на обувь люди обращают внимание в первую очередь. С этой точки зрения лучше иметь несколько более дешевых пар, чем одну дорогую, но заношенную.

- являемся на работу в домашней одежде или пляжного вида футболках и шортах, уповая на то, что «так удобнее». Как результат - не можем сконцентрироваться на делах, потому что такая одежда настраивает на отдых.

ПЕРЬЯ

Дизайнеры предлагают всевозможные принты и рисунки, имитирующие окрас разноцветных пернатых, таких как павлин и какаду.

ДЕРЕВО

В моде резьба по дереву, причем сразу везде - от украшений до обуви. Необычные платформы, множество деревянных браслетов и серьги.

КАНАТЫ

Грубые канаты и веревки прекрасно смотрятся рядом с красивыми и элегантными вещами. К тому же сделаны они в основном из шелковых лент. Предлагаются платья, полностью сделанные из веревок и имитирующие рваную одежду, как после кораблекрушения, и, конечно, не без шика. Толстые шнуры вместо ожерелья и канаточные акценты на поясе.

МУЖУ ПРИПАСИ КОСТЮМ



Если рассуждать практически, то для работы стоит запастись легким костюмом серого цвета - это, пожалуй, единственный классический цвет, который называют все дизайнеры без исключения.

Для менее формальных случаев сгодится мягкий коричневый, по тону схожий с цветом корицы.

Для особого шика можно купить белый костюм или, на крайний случай, пиджак из льна или из льна с шелком, или из летней шерсти.

Что касается обуви, то в моде все еще остроносые ботинки. Если вы уже купили костюм и галстуком можно довольствоваться мокасинами.

Галстуки по-прежнему узкие и сливаются по цвету с сорочкой или с пиджаком, а еще лучше - и с другим

...сапожки - детс-
кий сад не должен быть
филиалом дома. Не
для них и корот-
кие юбки. В
детсадовс-



...и платков в горошек быть не
должно! Яркие цвета не только
раздражают, но и мешают колле-
гам концентрироваться на работе,
которая в случае с бухгалтерами
требует особого внимания.

Таможенники и другие
служители закона носят
униформу холодных цве-
тов вовсе не потому, что
она немаркая. Причи-
на в другом: по долгу
службы им необхо-
димо дистанциро-
ваться от обычных
людей. Опыт можно перенять,
если того же требует и ваша
работа.

ЛУЧШАЯ ПРИЧЕСКА - КОНСКИЙ ХВОСТ

Было бы наивным
полагать, что люди об-
ращают внимание
лишь на одежду - то,

ФАКТ

Попробуйте опросить знакомых жен-
щин: в чем они предпочитают ходить на
работу? Большинство наверняка скажут,
что в брюках чувствуют себя увереннее.
Психологи объясняют это так: юбка ассо-
циируется с мягкостью, а брюки - с целенаправ-
ленностью и меньшей эмоциональностью. Заме-
чено, что женщина в брюках на подсознательном
уровне воспринимается как собеседник адекват-
ный, уверенный в себе. Однако той, что носит на
работе юбку, не нужно тратить время и силы на то,
чтобы завоевать расположение мужчин.

...регулярно меняем наряды. Между
тем именно на обувь люди обраща-
ют внимание в первую очередь. С
этой точки зрения лучше иметь не-
сколько более дешевых пар, чем одну
дорогую, но заношенную.

• являемся на работу в домаш-
ней одежде или пляжного вида фут-
болках и шортах, уповая на то, что
«так удобнее». Как результат - не мо-
жем сконцентрироваться на делах,
потому что такая одежда настраи-
вает на отдых;

• надеваем самое лучшее и
всячески подчер-
киваем это, бро-
сая в разговоре:
«Вот, купила вчера
кофточку за беше-
ные деньги».

Наталья
ЕРОШЕНКО.

© «Между нами,
женщинами».

Фото
ДДАШКОВА.



...белый костюм или, на крайний сл-
чай, пиджак из льна или из льна
шелком, или из летней шерсти.

Что касается обуви, то в мод-
е все еще остроносые ботинки
опять на все случаи жизни, а
костюмом и галстуком можно но-
сить мокасины.

Галстуки по-прежнему узкие и
сливаются по цвету с сорочкой или
с пиджаком, а еще лучше - и с тем
и с другим.

Фото В.АЛЕКСАНДРОВА

ТВОЯ ЛУЧШАЯ ПОДРУГА

Шпаргалка для подписчика

Найди эти индексы в каталогах
и подпишись на газету «Твоя лучшая подруга»
на II полугодие 2005 года

16423

11384

ЗАО ИРСИМ «Пресса России» т.1 (Зеленый каталог), стр.115

смотри в каталогах

ООО ИАП «Пресса России»

16423 В Республике Беларусь каталог РУП «Белпочта»

СВОЯ КУХНЯ
 для любителей
 ХОЛОСТЯКА

ПЕЧЕНЬ С ЛУКОМ

Мелко нарезанный лук положить в тару,
добавить масла и на максимальной мощ-
ности пассеровать минут 5.

Потом положить нарезанную печень, до-
бавить сметаны столько, чтобы печень была
только прикрыта, и поставить печь на макси-
мальную мощность на 5-7 мин. Все готовит-
ся с открытой крышкой. Только потом накрыть
и дать постоять, пока готовим гарнир.

РУЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СВЧ

4 тонких куска (по 150 г) говядины для
рулета, 1 ч.л. горчицы, 1 ч.л. горошин
перца, молотый тмин на кончике ножа.

Начинка: 200 г телячьего фарша,
1 ч. л. сладкой паприки, 1 пучок зелени,
25 г тертого сыра.

Кроме того: 2 луковицы, 2 ст.л. топленого
масла, 1 ст. л. томатной пасты, 3/8 л красного
вина.

Куски говядины смазать с внутренней сто-
роны горчицей и посыпать раздавленными
горошинами перца и тмином. Фарш смешать
с паприкой, нарезанной зеленью и сыром.
Выложить фарш на куски говядины и ска-
тать их, закрепив нитками. Лук мелко поре-
зать. Разогреть топленое масло на плите, об-
жарить в нем рулеты и лук. Положить мясо и
лук в огнеупорную мкв.-форму, добавить то-
матную пасту и вино. Запекать рулеты при
600 Вт около 20 мин. На гарнир подать рис.

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА В СВЧ

300 г говядины, 300 г нарезанного
лука, 1/2 лаврового листа, 10-20 го-
рошин перца, раздавленных в 250 г
воды, соль и перец - по вкусу.

Мясо нарезать кубиками и сложить в
кастрюлю. Накрыть крышкой и тушить 10
мин. в режиме 70%. Добавить лук, лавро-
вый лист и перец. Кастрюлю накрыть крыш-

кой и тушить мясо 10 мин. в режиме 70%.
Влить воду и тушить еще 5 мин. в режиме
70%. Добавить соль и перец и перемешать.

ПЕЧЕНЫЙ ОКОРОК В СВЧ

Около 450 г окорока, 2 ч.л. сахара,
1/2 ч.л. горчицы.

Положить окорок в посуду для готовки.
Тушить, накрыв крышкой, на полной мощно-
сти 9 мин. Вытащить из печи и слить обра-
зовавшийся сок. Смешать сок с сахаром и
горчицей и полить мясо. Печь на полной
мощности 3-4 мин. Накрыть неплотно и дать
постоять 2-3 мин. перед подачей на стол.

ДЕРЕВЕНСКИЙ ПАШТЕТ

150 г копченого окорока, 2 отбитых
кусочка бекона - 225 г, 225 г бараньей
печени, 2 свиных бифштекса - 225 г, 1
средняя луковица, мелко нарезанная, 1
зуб. Чеснока, раздавленный, 100 г све-

жих хлебных крошек, 2 яйца, 3 ст. л. бу-
льона, 1 ст. л. свежей или 1 ч. л. суше-
ной зелени, соль и перец.

Расположите на сковороде размером
25x12 см кусочки ветчины, пусть немного
перекрываются и даже выходят за края
сковородки. Порубите мясо на кусочки.
Соедините лук, чеснок, хлебные крошки.
Взбейте яйца, бульон, зелень и приправу.
Целиком размешайте все это с мясным
фаршем. Ложкой выложите на сковород-
ку, слегка надавливая сверху. Сложите
сверху остатки ветчины. Аккуратно накрой-
те жаро- и непропускаемой бумагой, подвер-
нув к краям сковородки, чтобы бумага
плотно держалась сверху всей массы.

Готовьте 14-19 мин. Дайте постоять 10 мин.
Оберните плотно вокруг сковородки жа-
ро- и непропускаемой бумагой и поместите
сверху груз. Полностью охладите и поставь-
те в холодильник на ночь.

Холостяк Миша.

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

№15(117) *** 2005 г.

ОБЕДАЕМ с диетологом



5

Первое,
второе
и компот
уже не
актуальны

ШЬЕМ НАРЯД ВСЕГО



Нарисуйте себе шарфик

Работы на час,
удовольствия —
на много лет

ВСЕГО ЗА ЧАС

шарфик

Работы на час,
удовольствия —
на много лет

Годится
для любой
фигуры!

Какую выбрать
ШВЕЙНУЮ
МАШИНКУ?

9 Чтоб подешевле
да с качеством...



ПОКУПАЕМ ЗОНТИК

Чем проще
конструкция, тем
дольше прослужит



Фото Д. ДАШКОВА, коллаж И. МАЛЬЦЕВОЙ



Рубрику «Эфирная магия» ведет Татьяна Чужикова

И МОЛОКА ДОБАВИТ, И ФИГУРУ СОХРАНИТ

Ароматерапия для беременных
и молодых мам

Можно ли пользоваться эфирными маслами беременным женщинам и молодым мамам?

Ирина ПОТАПОВА.

Беременным женщинам пользоваться эфирными маслами можно, но с большой осторожностью. Некоторые масла не рекомендуются ис-

во время родов периодически подносить его к носу. Этот проверенный временем способ использовали ещё в стародавние времена.

А вот молодым мамам нужно пользоваться эфирными маслами. Анис, фенхель, базилик способствуют увеличению молока у кормящих матерей (приём внутрь: на одну ч. л.

Палитра красоты Каждой форме лица - свой макияж

Я не косметолог, но некоторые оригинальные записи, которые смогут помочь женщинам стать общительными и красивыми, у меня сохранились.

Сразу хочу отметить, что многое зависит от строения самого лица, и то, что подходит, например, к овальной форме лица, не подойдет к круглому, или продолговатые к полному и т.п.

Надо хорошо разбираться в своем лице.

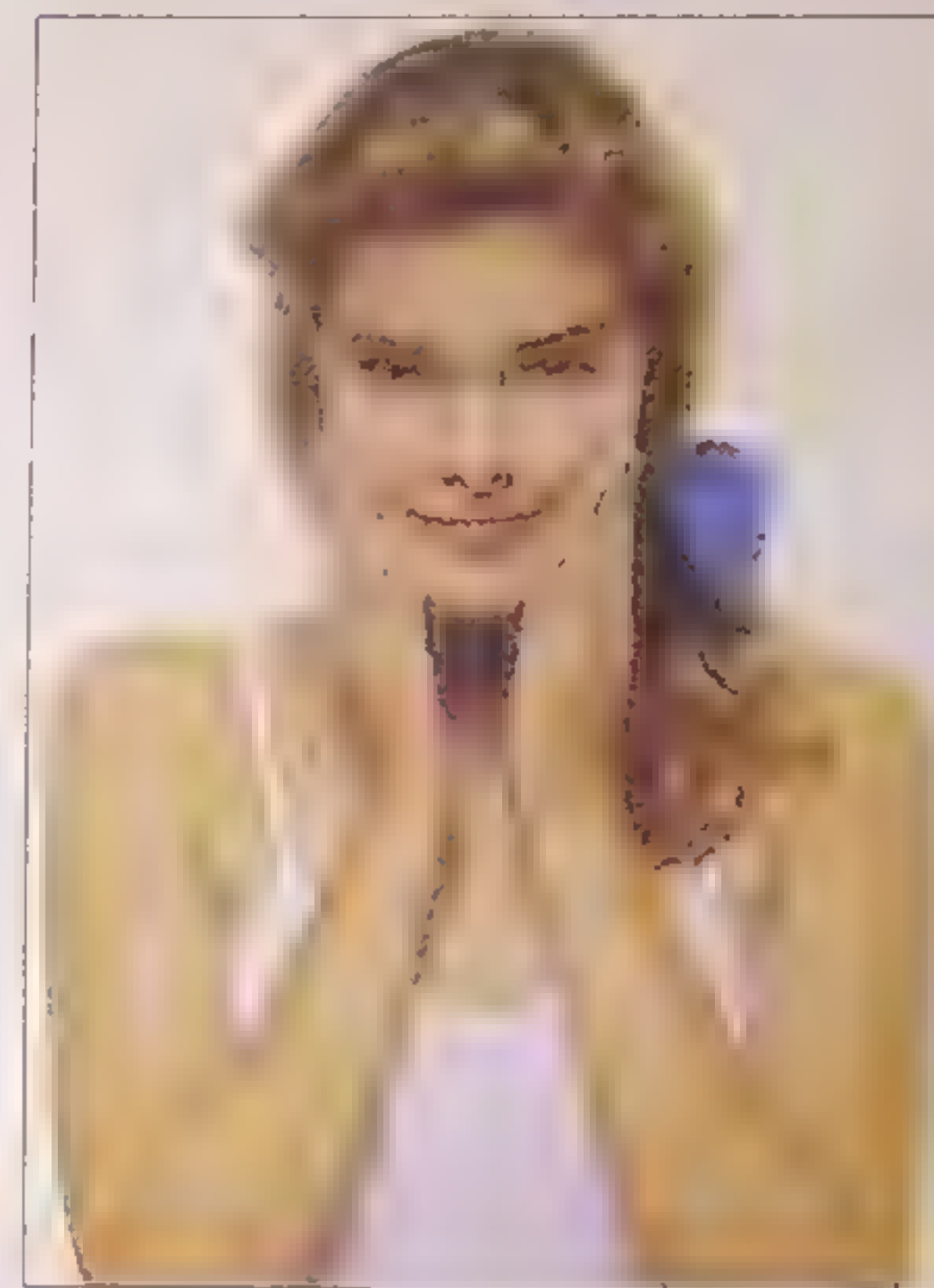
Для худого и продолговатого лица светлые тени имеют большое значение. Важно их накладывать в ширину, охватывая пространство между бровями и ресницами и верхней частью скул.

Для круглого и крупного лица акцент следует делать под бровями и наносить грим на верхнюю часть скул в сторону и в направлении висков. Все должно как бы приподниматься и удлиняться. Играть должны глаза, губы, тон кожи. Если вы используете грим, наносите его внимательно и прямо до корней волос, не забывая уши, нижнюю часть подбородка и шеи. Выждите несколько минут, а потом можете пользоваться даже пудрой.

Гримируя глаза, для начала нанесите на середину века, потом размазывайте к внешнему краю глаза. Потом вернитесь к другому направлению, но следите за тем, чтобы слой теней был меньше. Никогда не используйте розовый цвет на внутренней стороне глаз. Чтобы выбрать подходящий цвет, размажьте тени на обратной сто-

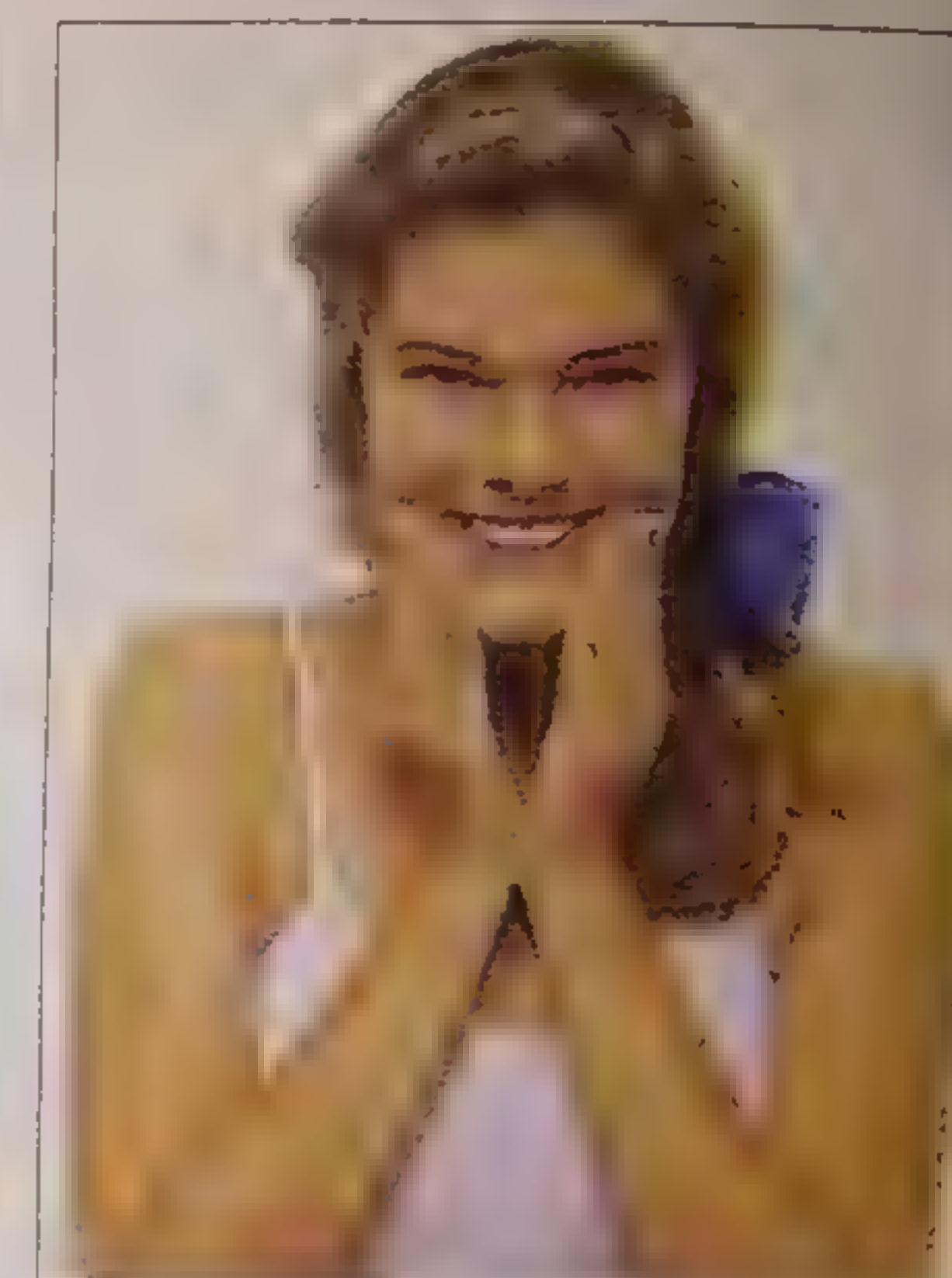
ЗАРЯДКА ДЛЯ ЛИЦА

Вы, конечно, каждый день пользуетесь кремами, чтобы приостановить старение кожи. Но эффект от них будет гораздо лучше, если вы начнете еще и делать гимнастические упражнения, укрепляющие мускулатуру лица.



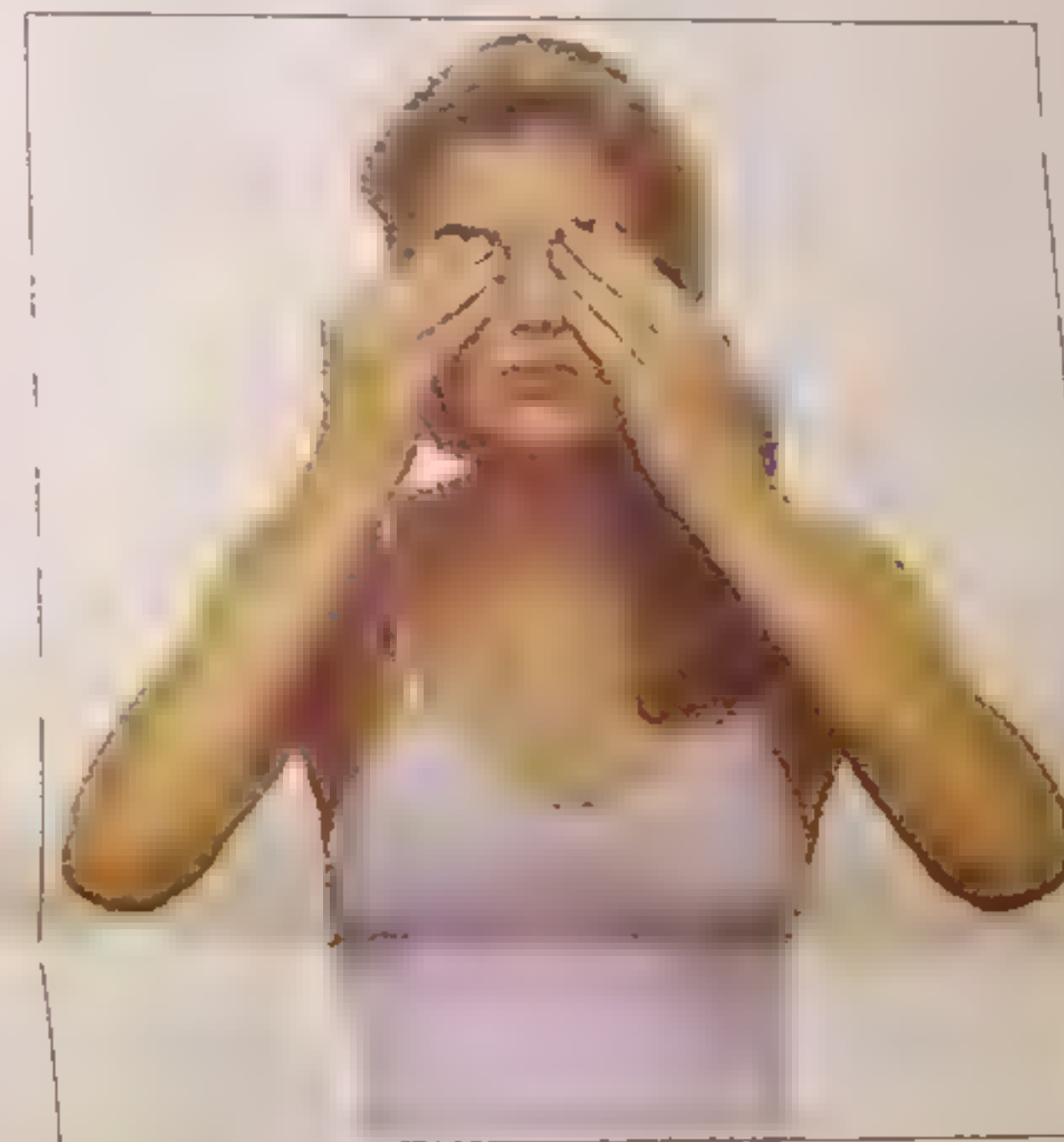
ДЛЯ ЩЕК

Пальцами рук надавите на скулы и поглаживайте их от центра лица кнаружи.



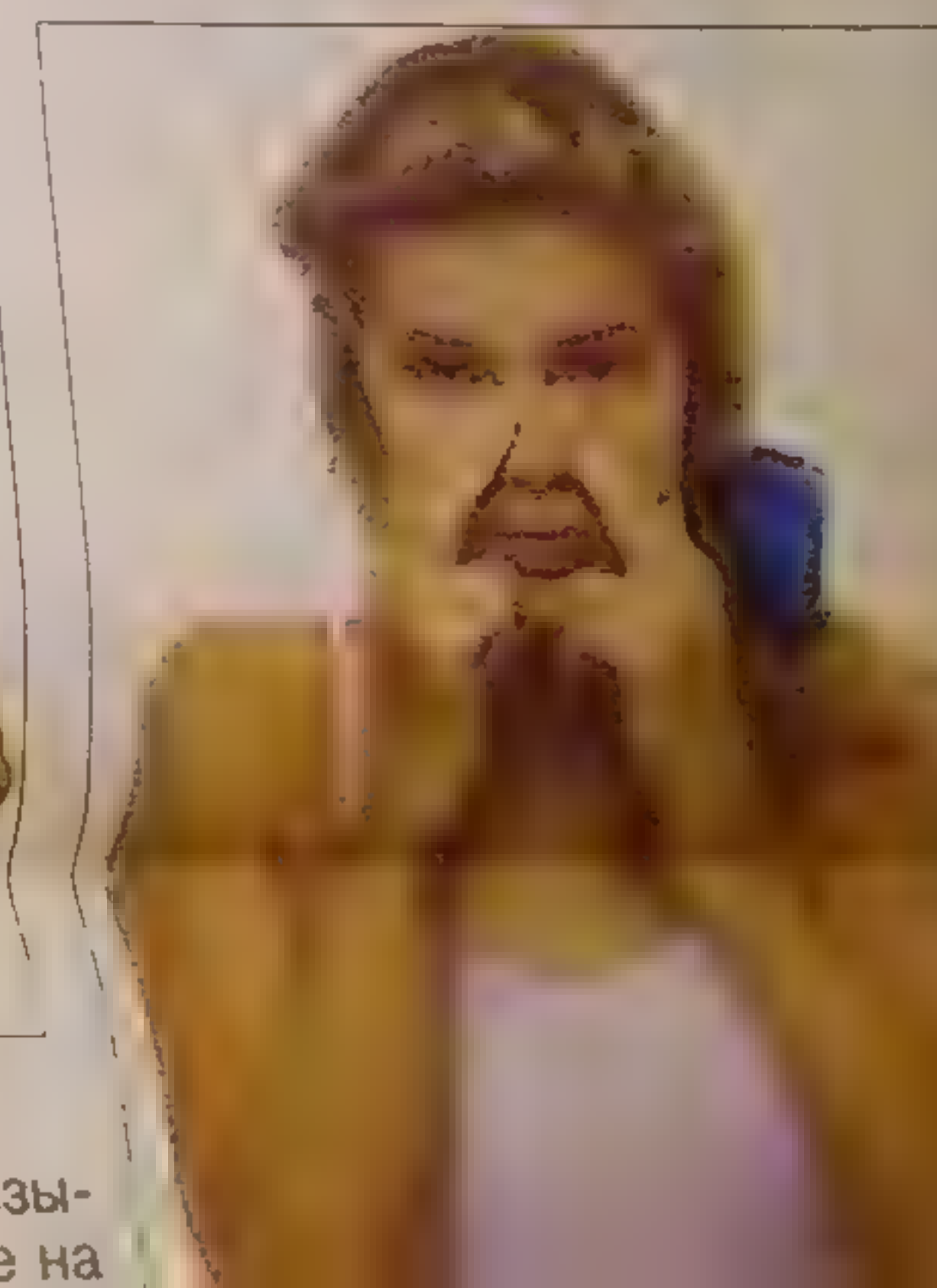
ДЛЯ РТА

Пальцами рук сильно надавите на уголки рта. Повторите упражнение несколько раз. Это поможет вам предотвратить дряблость кожи в области губ.



ДЛЯ ГЛАЗ

Указательными, средними и безымянными пальцами рук надавите на



и молодых мам

«Можно ли пользоваться эфирными маслами беременным женщинам и молодым мамам?»

Ирина ПОТАПОВА.

Беременным женщинам пользоваться эфирными маслами можно, но с большой осторожностью. Некоторые масла не рекомендуется использовать во время беременности: базилик, листья бэй, вербену, гвоздику, душицу, иссоп, кедр, кипарис, мирру, можжевельник, мускат, пачули, розмарин, цитронеллу, чабрец, шалфей и шизандру.

Дозировки остальных эфирных масел стоит уменьшить вдвое.

Эфирное масло гвоздики можно использовать во время родов для обеспечения продуктивности схваток. Нужно капнуть 2-3 капли гвоздичного масла на носовой платок и

во время родов периодически подносить его к носу. Этот проверенный временем способ использовали ещё в стародавние времена.

А вот молодым мамам нужно пользоваться эфирными маслами. Анис, фенхель, базилик способствуют увеличению молока у кормящих матерей (приём внутрь: на одну ч. л. мёда, варенья, йогурта 1 капля эфирного масла. Запивать соком, кефиром, чаем с лимоном). Если же женщине, кормящей грудью ребёнка, требуется прекратить лактацию, шалфей быстро останавливает продуцирование молока и не допускает воспаления и уплотнения молочных желёз.

А вот восстановить изящество фигуры после родов помогут ванны и массаж с эфирным маслом ветивера.

а потом можете пользоваться даже пудрой.

Гримируя глаза, для начала нанесите на середину века, потом размазывайте к внешнему краю глаза. Потом вернитесь к другому направлению, но следите за тем, чтобы слой теней был меньше. Никогда не используйте розовый цвет на внутренней стороне глаз. Чтобы выбрать подходящий цвет, размажьте тени на обратной стороне ладони, и это вам послужит палитрой. Некоторые глаза нуждаются только в тонкой линии туши.

Теперь - губы. Намажьте их обильно помадой, потом аккуратно поправьте карандашом для губ.

В последнюю очередь накладываются румяна, которые наносятся сообразно форме лица.

Валентина ЮРЧЕНКО.

Ягодка опять!

Как быстро
восстановить
свежесть вашего
лица и снять
усталость

Если вы хотите добиться максимального эффекта, то перед нанесением намеченной маски сделайте горячий солевой компресс.

Для этого в соленом горячем растворе (на 1 л кипятка - 2 столовые ложки соли) нужно намочить махровое полотенце, отжать его и приложить к лицу и шее на 2-3 минуты.

Такой компресс хорошо подготавливает кожу к нанесению крема или косметической маски, улучшает лимфо- и кровообращение, расширяет поры, повышает всасывающую способность кожи. При этом входящие в состав маски вещества оказывают более эффективное воздействие.

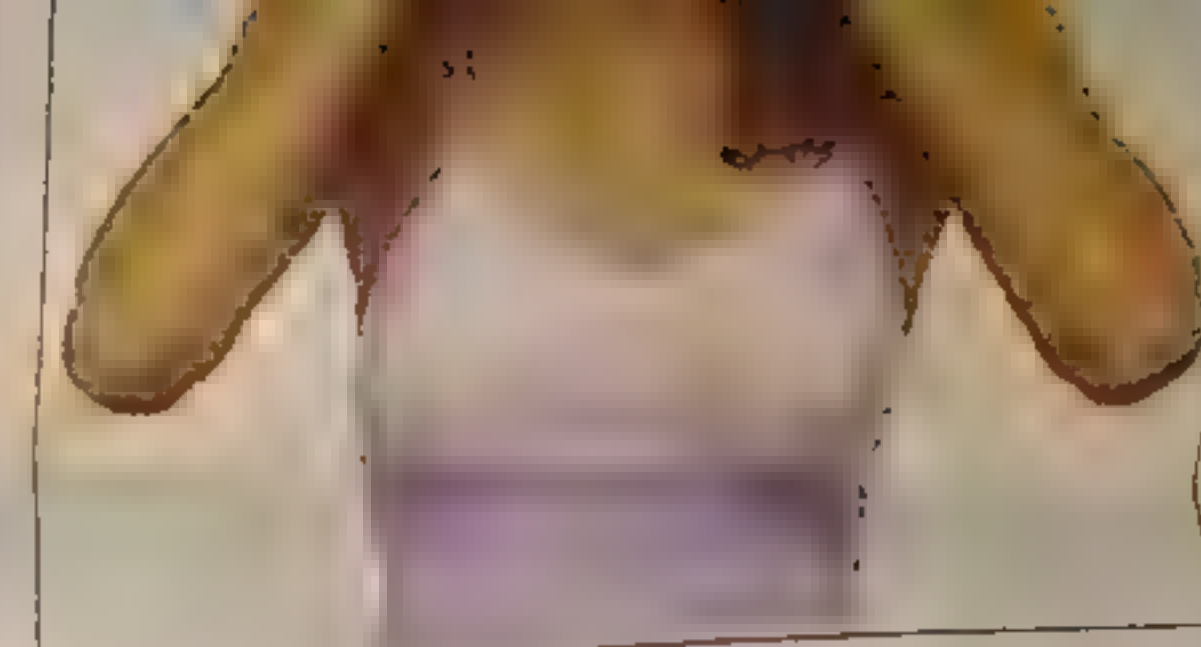
После компресса можно нанести крем на лицо и шею, а также сок, нанесённый на влажное

НАБЕГАЛИСЬ, БЕДНЕНЬКИЕ!

Чем помочь усталым ножкам?

Уход за ногами, самой усталой частью нашего тела, необходим так же, как уход за волосами, кожей лица, руками. Повышенная нагрузка, ношение неудобной обуви, гипоксия - могут привести к ряду проблем. Главное, вовремя обратить на них внимание и начать ухаживать за ногами.

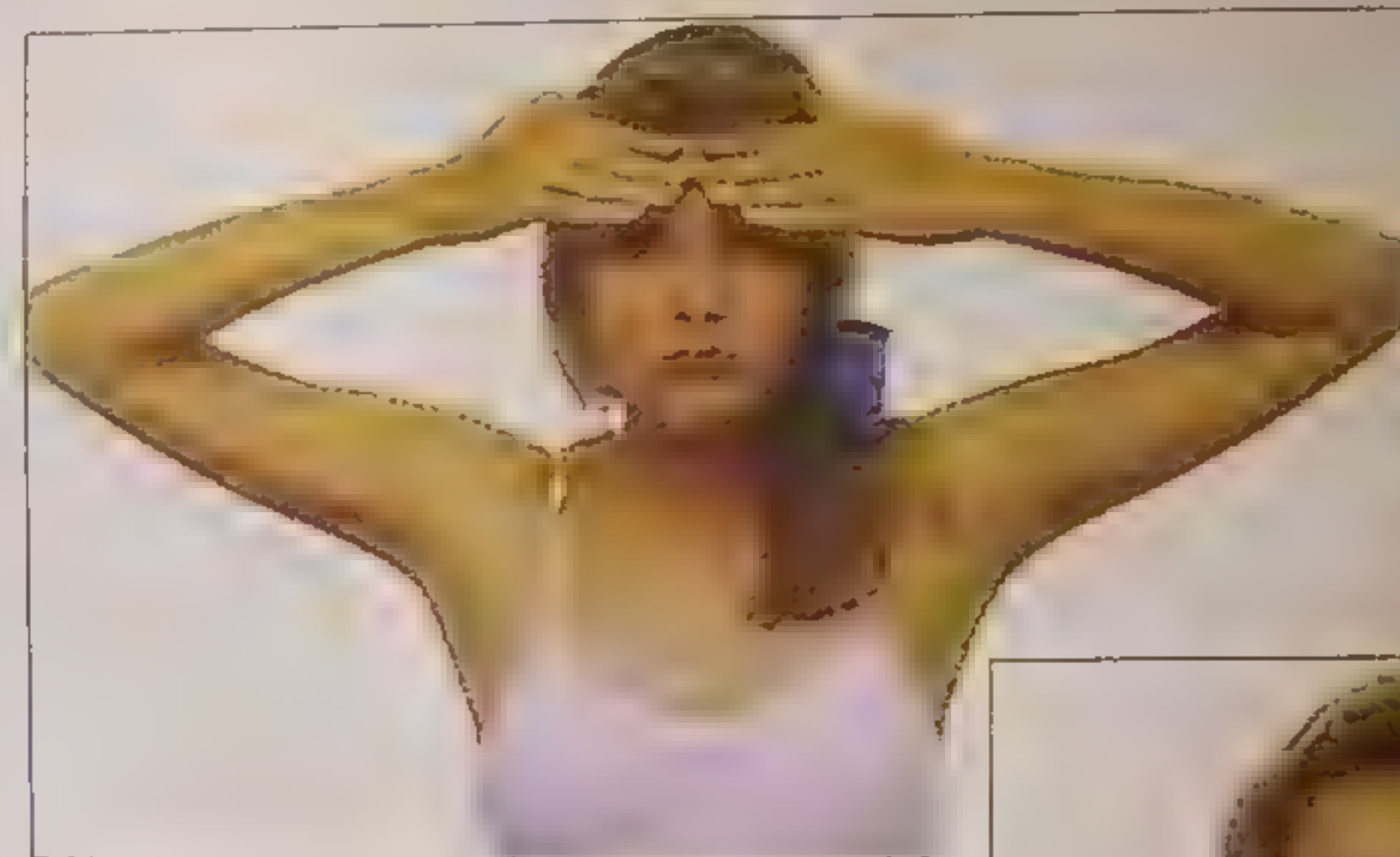
Проблема	Эфирные масла	Методика
Расширение вен, видимый сосудистый рисунок	Каяпут, кипарис, лимон, мирт	Ванны, ванночки для ног, добавление в крем для ног
Усталость ног	Имбирь, каяпут, майоран, мята, розмарин, петит грейн, шизандра	Ванночка для ног (5-10 капель) и ванна (5-7 капель)
Отёчность стоп	Лаванда, петит грейн, майоран, можжевельник, найоли, ромашка, сосна	Ванны (5-7 капель), ванночки для ног (10-15 капель), нанесение крема или молочка с эфирными маслами (5-7 кап. на 1 ч. ложку)
Растяжение связок, ушибы	Гвоздика, корица, лаванда, майоран, мята, найоли, можжевельник, цитронелла	Тёплые компрессы (36-37°C), ванночки, лёгкий массаж с эфирными маслами (5-7 кап. на 1 ч. ложку основы)
Повышенная потливость ног	Шалфей, петит грейн, чайное дерево, пальмароза	Ванночки, косметика с эфирными маслами
Уход за кожей после эпиляции	Лимон, розовое дерево, лаванда	Растительные масла, крема с эфирными маслами
Мозоли	Душица, майоран, цитронелла, чайное дерево, шалфей, шизандра	Ванночки, ароматические пластыри



ДЛЯ ГЛАЗ

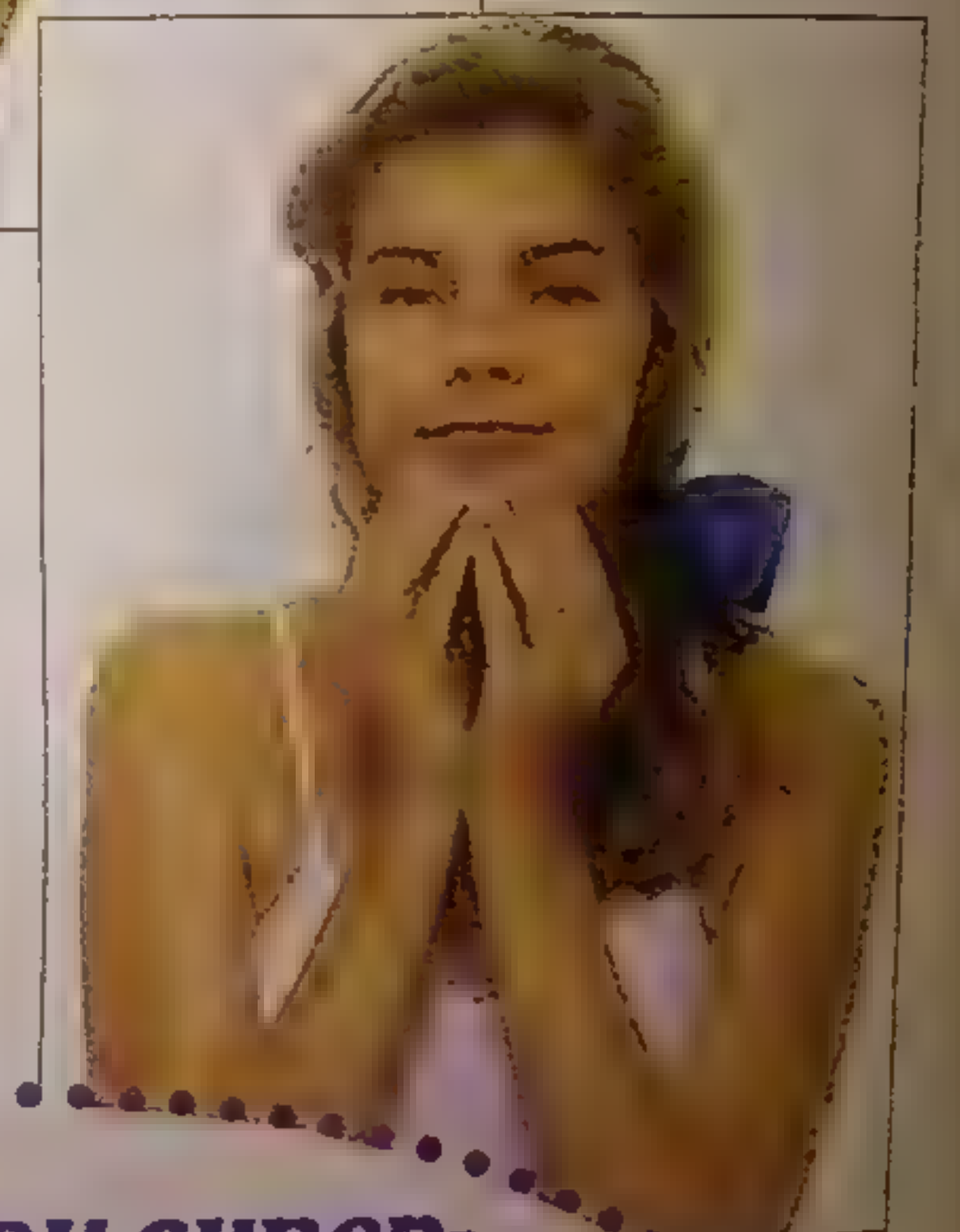
Указательными, средними и безымянными пальцами рук надавите на глазные орбиты. Подержите несколько секунд и отпустите.

Надавите пальцами на внутренние уголки глаз и подержите так несколько секунд.



ДЛЯ ЛБА

Указательными, средними и безымянными пальцами рук надавите на лоб и поглаживайте его от середины к краям. Повторите упражнение несколько раз.



ДЛЯ ПОДБОРОДКА

Надавите пальцами на нижнюю челюсть и передвигайте их от центральной части лица к внешней. Это упражнение стимулирует слюнные железы, а также предотвращает появление второго подбородка.

© «Женские секреты».



Сезон супер-питательных масок идет - пользуйтесь!

Самую простую хотите? Берете свой привычный питательный крем, добавляете измельченные листья малины, мать-и-мачехи, ежевики, калины - можно все сразу, можно то, что есть. С этой маской лежите минут 15 и все, смываете. Эффект увидите сами.

Статус Замужней Женщины - «За» и «против»

«Как скучно быть женой!» - воскликнула однажды побывавшая замужем и уже успевшая к 25 годам развестись и вступить в ряды мужненавищиц женщина. - Если бы я раньше знала это, то не потратила бы два года на постоянные ссоры, выяснения уже и без того натянутых отношений с мужем и букет женских обязательств по дому: бесконечные походы по продуктовым магазинам, еженедельные стирки, многочасовые простои у плиты, мытье полов и прочую ерунду. Если бы и раньше мне было известно, что такое замужество, я ни за что не променяла бы жизнь одинокой женщины на жизнь, обремененную семейными заботами».

И сколько я ни старалась переубедить ее, сидя на кухне и уже выпивая десятую чашку чая, уверенная в своих суждениях молодая женщина осталась непреклонна. Так и сидели мы, не глядя на часы, на которых уже давно перевалило за полночь, и спорили о всех достоинствах и недостатках двух раз-
личных статусов: замужней и свободной женщины. И я пришла к выводу, что если ты замужем, то тебе придется решать массу проблем. А если ты свободна, то тебе придется решать массу проблем. А если ты замужем, то тебе придется решать массу проблем. А если ты свободна, то тебе придется решать массу проблем.



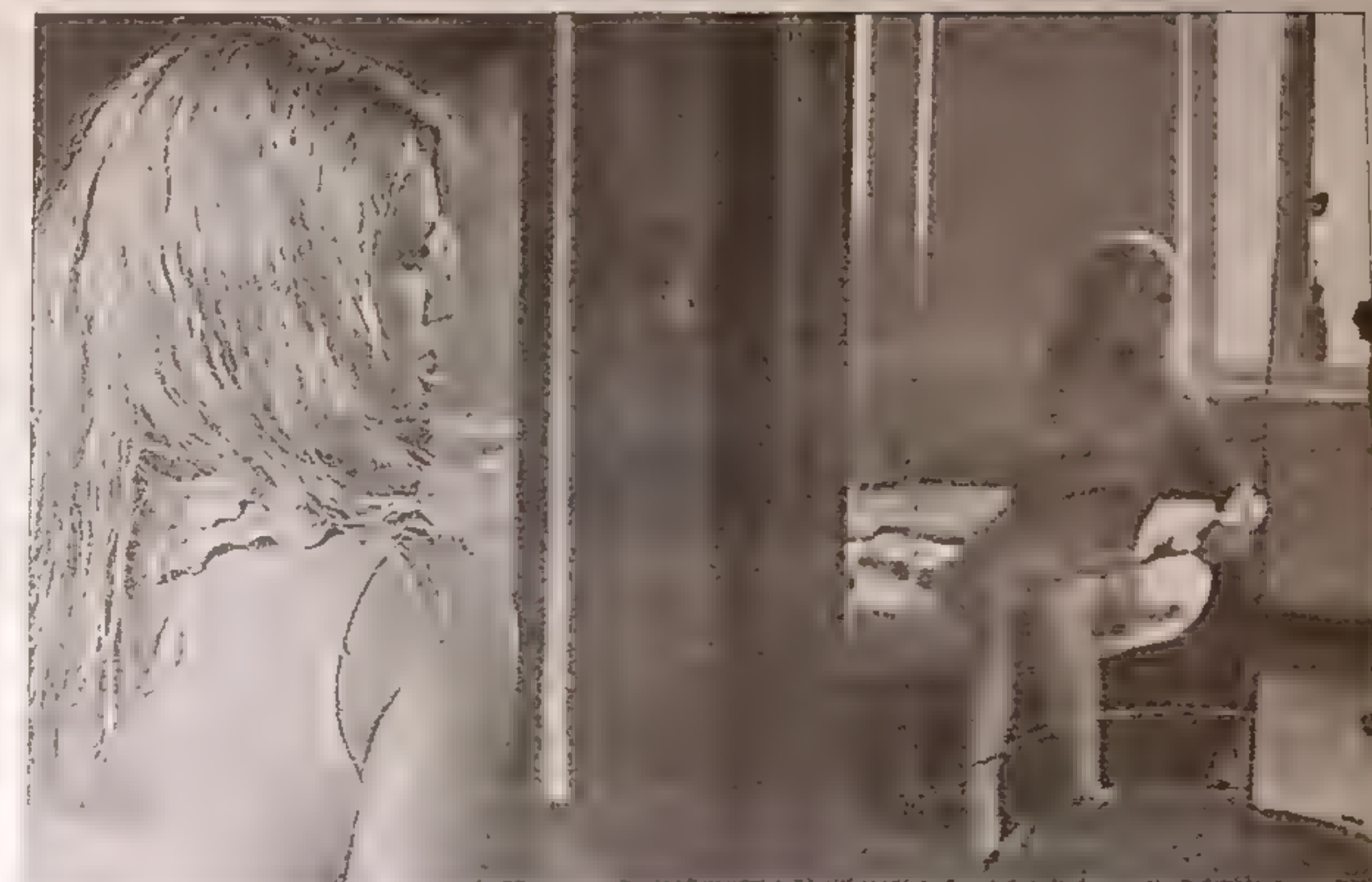
- рожать детей, потому что чем больше лет женщина проживает в супружестве, тем чаще возникают у окружающих недвусмысленные вопросы;

- стирать ворохи белья, что при одинокой жизни ты можешь не делать этого неделями;

дамы, помогающий более серьезно относиться к этой женщине всем окружающим;

- любимую половину, близкого и родного человека, иногда во многом заменяющего всех подруг и родных;

- чувства нежности, любви и восхищения (пусть даже и на первое



РАЗБЕРИТЕСЬ СО СВОЕЙ РЕВНОСТЬЮ

Естественно, что если человек вас ревнует, значит, вы играете значимую роль в его жизни. Но надо сразу отделить ревность болезненную, патологическую, ревность, которая превратилась в невроз, от ревности естественной, нормальной, которая оживляет отношения и приносит в них игривость. А как же определить, которая это ревность?

Если эта ревность заставляет страдать вас самих, если она приносит душевную боль, если она заставляет вас совершать поступки, о которых вы потом сожалеете, то эту ревность стоит считать ненормальной. Патологической.

Это как определение алкоголизма у одного ученого. Он сказал, что алкоголизм - это такое употребле-

ние алкоголя, которое разрушает того, кто пьет, и того, кто находится рядом. Можно пить каждый день, и если вам совершенно это не вредит, то это не является алкоголизмом. То же и с ревностью. Если ревность наносит ущерб, то это проблема серьезная.

Вывод: если ревность существует в паре, где от бития тарелок и мордобития есть удовольствие, то это нормально. А вот и ошибка! Мордобитие - это всегда ненормально. Это опасно. Большинство женщин, сидящих в тюрьме, сидят из-за ревности. Большинство убийств совершено из-за ревности. Иногда ревность бывает как флирт. Она немного оживляет отношения. Если партнер еще кому-то интересен, то у нас к нему просыпаются чувства, нам хочется привлечь к себе его внимание, это хорошо. А если есть агрессия, это уже плохо.

Кому - Купидон, а кому - «без ив»

убедить ее, сидя на кухне и уже выпивая десятую чашку чая, уверенная в своих суждениях молодая женщина осталась непреклонна. Так и сидели мы, не глядя на часы, на которых уже давно перевалило за полночь, и спорили о всех достоинствах и недостатках двух разных жизней - Жены и Свободной Женщины.

Она доказывала мне, что если ты Жена, то имеешь массу проблем. А это:

- выходя замуж, ты приобретаешь чувства ревности, злости, недовольства, ответственности;

- после работы необходимо нестись домой, вместо того, чтобы сходить в кино с очень приятным сотрудником;

- вряд ли сможешь остаться ночевать у своих родителей или близкой подруги, не вызвав при этом ряд подозрений у своего супруга;

- все ночные клубы, дискотеки, походы по ресторанам в одиночестве при семейной жизни далеко уходят в прошлое;

- пресловутая свобода отступает на самый задний план, и остается лишь мечтать о ней по ночам, неосторожно вспоминая былую жизнь свободной женщины.

Не говоря уже о том, что надо:

- обязательно готовить ужин, даже если ты совершенно делать этого не желаешь;

- рожать детей, потому что чем больше лет женщина проживает в супружестве, тем чаще возникают у окружающих недвусмысленные вопросы;

- стирать ворохи белья, что при одинокой жизни ты можешь не делать этого неделями;

- подавлять в себе чувства лени и апатии, потому что перед мужем всегда нужно быть в форме и полной оптимизма;

- посещать родственников мужа, даже если ты их терпеть не можешь;

- и многое, многое другое.

«Нет! - в ужасе воскликнула, наконец, она. - Это все совершенно не для меня!»

И хотя и я во многом была согласна с ней, все-таки, как показывал мой опыт и опыт всех окружающих меня женщин, не у каждой можно наблюдать такие проблемы. А к тому же, лишившись прелестей свободной жизни, большинство женщин совершенно не жалеют об этом.

Потому что, вступая в брак, Женщина обретает следующее:

- официальный статус замужней

дамы, помогающий более серьезно относиться к этой женщине всем окружающим;

- любимую половину, близкого и родного человека, иногда во многом заменяющего всех друзей и родных;

- чувства нежности, любви и восхищения (пусть даже и на первое время), а также чувства значимости и ответственности;

- новых родственников и друзей мужа, которые могут стать и твоими друзьями, а также близкими по духу и взглядам людьми.

Не говоря уже о том, что:

- не придется ломать голову, какого кавалера пригласить на очень важную вечеринку;

- не надо мучительно обдумывать, от кого рожать ребенка, когда вдруг в душе через край льется материнский инстинкт;

- можно перевалить все тяжелые обязанности на сильные плечи мужа, начиная от забивания гвоздя и заканчивая ношей тяжелых сумок из магазинов;

- иногда, если вам попался особенно ценный клад, можно и попросить приготовить ужин, пока вы будете принимать ванну или лежать под теплым одеялом с любимым журналом в руке;

- иногда, когда совершенно не с кем поговорить среди ночи, можно разбудить мужа и сказать ему о своих ночных страхах и наваждениях;

- и, наконец, больше не придется мучить маму и близких друзей отчаянными криками «Я навсегда останусь старой девой!».

Словом, быть Женой или полностью свободной от семейных обязательств Женщиной, конечно, выбирать вам. Ведь у каждой на свой выбор есть собственные объективные причины. Главное, не надо забывать, что семья может обернуться не ношей, а большой радостью, надежным тылом и твердой опорой, которая поможет женщине реализовать себя в деловой жизни и работе. А жить ради того, чтобы просто «быть» замужем, если для вас это мучения и совершенно «не ваше дело», тоже, конечно, не стоит.

lady.pravda.ru

Фото Д.ДАШКОВА

Если эта ревность не приносит душевную боль, если она заставляет вас совершать поступки, о которых вы потом сожалеете, то эту ревность стоит считать ненормальной. Патологической.

Это как определение алкоголизма у одного ученого. Он сказал, что алкоголизм - это такое употребле-

ревности. Большинство убитых совершено из-за ревности. Иногда ревность бывает как флирт. Она немного оживляет отношения. Если партнер еще кому-то интересен, то у нас к нему просыпаются чувства, нам хочется привлечь к себе его внимание, это хорошо. А если есть агрессия, это уже плохо.

Кому - Купидон, а кому - «без иллюзий»

Любовь бывает девяти видов

Ученые не оставляют попыток составить ясную и полную классификацию человеческих взаимоотношений. В результате они составили новую типологию любви, которая включает девять видов.

Как это бывает:

1. «Взрослая любовь». Включает взаимное доверие, признание и поддержку.

2. «Стрела Купидона». Пары, охваченные слепой страстью (такие как Антоний и Клеопатра).

3. Гедонистическая любовь. Когда для человека главное - получать мимолетные наслаждения. Тема многих фильмов Голливуда.

4. Любовь как единение людей. Это отношения, в основе которых лежат романтические чувства.

5. Демифологизированная любовь (любовь без иллюзий). Когда

партнеры считают, что для поддержания отношений нужно работать над собой, проявлять терпение и идти на компромисс.

6. Любовь как эмоциональное приключение. Ведет к психологической перестройке личности. Примером может служить опыт Бриджит Джонс.

ПЕРЕХОДНЫЕ ТИПЫ

7. От «стрелы Купидона» до ролевых взаимоотношений, которые возникают под давлением общественных норм, - опыт пары из известного английского фильма Дэвида Лина «Короткая встреча».

8. От «стрелы Купидона» до близкой дружбы.

9. «Сообщающиеся сосуды» - любовь, при которой два человека становятся единым целым (один может закончить фразу другого).

По материалам NEWSru.com.

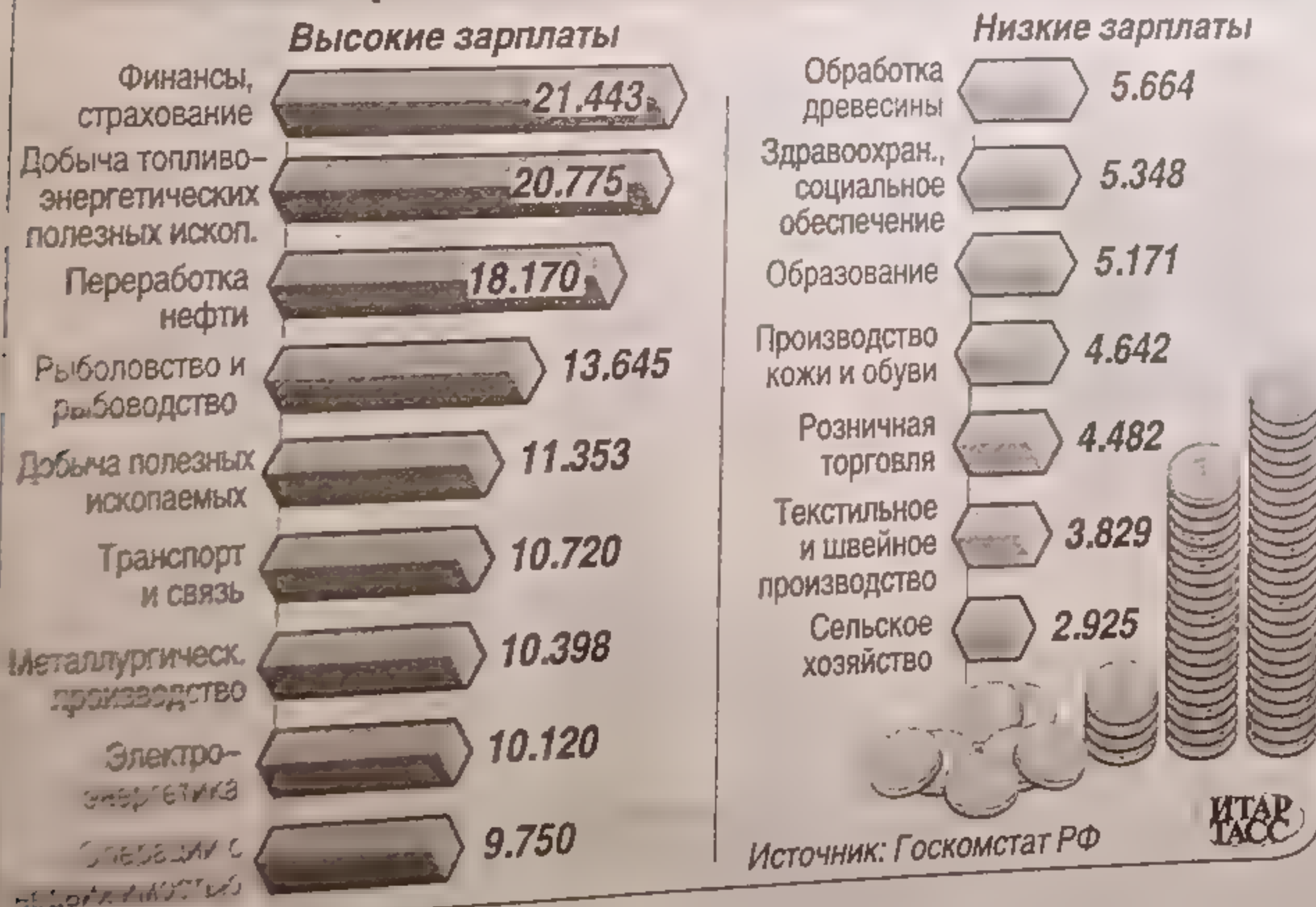
Фото Д.МАРКОВА.



ЗАРПЛАТЫ В РОССИИ

Средняя начисленная заработная плата в апреле 2005 г. составила 8002 руб.

Заработки по отраслям (в рублях)



Хлоп... и в обморок!

Звон в ушах, мелькание мушек перед глазами и слабость - типичные проявления обморочного состояния. Подобное переживал, наверное, каждый из нас. Стоит ли к обмороку относиться серьезно и чем можно помочь человеку?

ПОЧЕМУ ЭТО СЛУЧАЕТСЯ?

Причин, вызывающих потерю сознания, довольно много. Нередко таким образом психика реагирует на сильный раздражитель. И это нормальная реакция - защититься от реальности, которую трудно пережить. Люди падают в обморок в определенных ситуациях (например, при виде крови). Прийти в себя в этом случае помогут нашатырный спирт, уксус или терпкие духи.

Нарушения сознания могут быть

проявлениями серьезных недугов: эпилепсии, сахарного диабета, инфаркта или инсульта. Иногда потеря сознания наступает после приема лекарств - нитроглицерина, мочегонных средств или антидепрессантов.

Потеря сознания после удара - довольно частый симптом при сотрясении мозга и сосудистых заболеваниях.

Если обмороки случаются в морском круизе, в горах, в длительной поездке на автобусе - это чаще всего говорит о слабости вестибулярного аппарата.

Нередко чувств лишаются ярые поборники диет, когда в короткие сроки происходит стремительная потеря веса.

При беременности обмороки случаются на фоне токсикоза, чаще всего в транспорте, при большом скоплении народа или после физических нагрузок. Здесь совет такой - носить с собой флакончик с нашатырем и по возможности не ездить одной.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ?

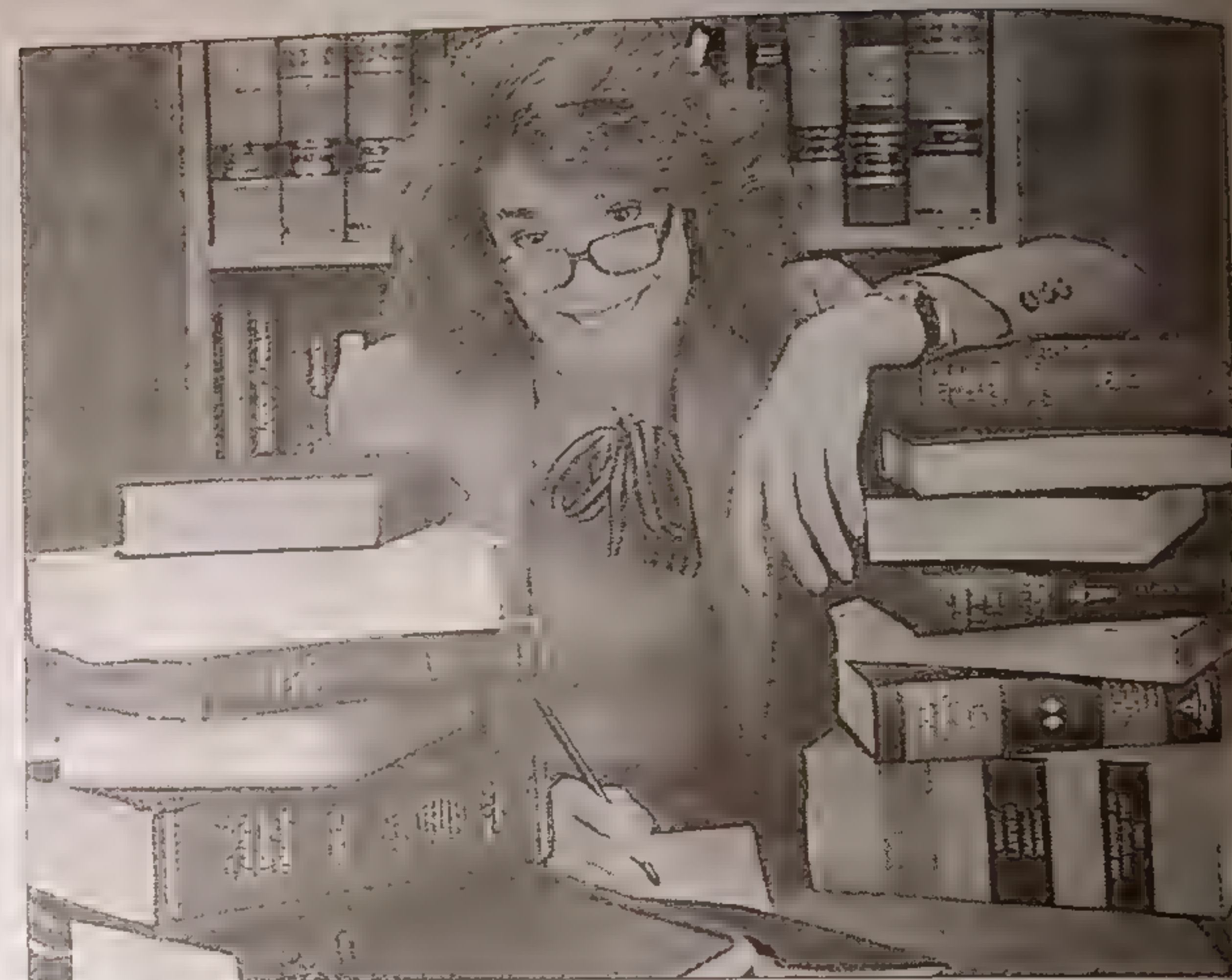
Степень обморока бывает как легкой (оглушенность - утрата связности мыслей и действий), так и более тяжелой (с исключением мышечного тонуса). Однако механизм отключения сознания, как правило, не меняется - обморок происходит из-за быстрого расширения кровеносных сосудов или ослабления функции левого желудочка сердца. Поэтому человек, находящийся в обмороке или переживающий предобморочное состояние, всегда бледен, а зрачки глаз у него расширены.

В большинстве случаев обморочные состояния продолжаются 10-15 секунд и не являются признаками серьезных расстройств. Обморок можно предупредить или облегчить с помощью доступных средств. В предчувствии обморока главное - лечь и приподнять ноги, чтобы облегчить приток крови к голове. Потом делайте глубокие вдохи (10-12 раз) до тех пор, пока вам не станет лучше. Только постарайтесь, чтобы между вдохами проходило не меньше, чем пять секунд - в противном случае наступит состояние гипервентиляции.

Если вы стали свидетелем того, как человек упал в обморок, потрите ладони и стопы пострадавшего, помассируйте ямочки над лобной костью - она находится над центром каждой брови. Ни в коем случае не надо бить человека, потерявшего сознание, по щекам, как это обычно показывают в кино, - эти действия ничего не дают.

Елена РИМЧУК.

Сударушка



Я вся такая... «неизношенная»!

Признайтесь, сколько вам на самом деле лет?

Ага, задумались, и правильно, ведь после тридцати у женщины вообще не принято спрашивать о возрасте.

Скажите, сколько раз вы замечали, что ваши подруги по школе, по институту и прочие отличаются друг от друга внешне в плане возраста? Но вы-то знаете, что все они ровесницы. И вот мы подходим к понятию «биологический, или истинный возраст», то есть возраст изношенности организма. У каждого человека этот возраст разный - это возраст не по паспорту. И если ваша подруга в сорок выглядит, как в двадцать, это означает, что она ведет исключительно здоровый образ жизни.

Но в принципе нет ничего невозможного, и вы можете уже сейчас начать свою борьбу со старостью, для этого стоит лишь прислушаться к мнению опытных специалистов. Итак, вот эти советы.

10. Употребление вареной, тушеной рыбы или рыбы, приготовленной на пару, помогает продлить жизнь на 3 года;

11. Употребление в пищу сбалансированных витаминов помогает сбросить 3,3 года;

12. Смех значительно удлиняет жизнь. От 1,7 до 8 лет;

13. Прием фолиевой кислоты в составе витаминов или отдельно в пищевых добавках добавляет 1,2 года жизни;

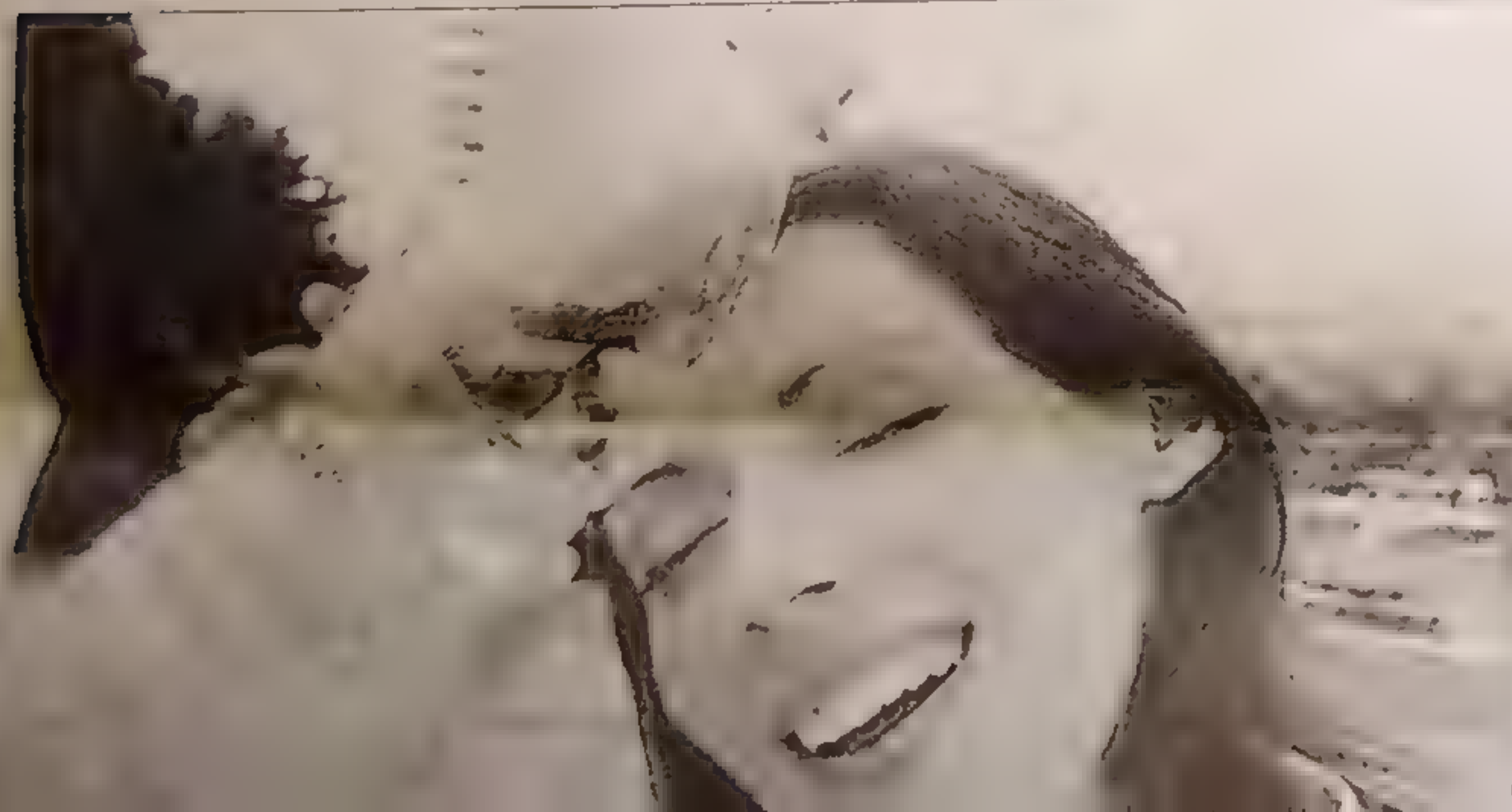
14. Ежедневный прием витамина B₆ - это еще 0,4 года жизни;

15. Кальций и богатая кальцием пища - это еще 0,5 года жизни;

16. Содержание полости рта в порядке и визиты к стоматологу каждые 6 месяцев - это еще 6,4 года дополнительно;

17. Завтрак ежедневно - это 1 год жизни дополнительно;

18. Мытье рук и хорошая...





ладони и стопы пострадавшего, помассируйте ямочки над лобной костью - она находится над центром каждой брови. Ни в коем случае не надо бить человека, потерявшего сознание, по щекам, как это обычно показывают в кино, - эти действия ничего не дают.

Елена РИМЧУК.

Сударушка

СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ. К ВРАЧУ, ЕСЛИ У ВАС:

- ✓ недавно была травма головы;
- ✓ отмечалось два или более обморочных состояния за последние 24 часа;
- ✓ обморочные состояния возникают без симптомов-предвестников, например, легких головокружений;
- ✓ имеются сердечные заболевания, вы перенесли инсульт или случаются судороги;
- ✓ бывают провалы в памяти;
- ✓ обморочные состояния возникают в период приема каких-либо лекарственных препаратов.

СМОРОДИНКА МОЯ!

И лекарство, и лакомство

В маленькой горстке этих ягод содержится суточная доза витамина С, есть в ней и витамины Р, В1, В2, каротин и др.

Для лечения хорошо заготовить ягоды впрок. Например, у нас дома в холодильнике всегда есть большой пакет замороженных ягод. Весной, когда организму необходимы витамины, как раз и выручает черная смородина. Она заметно в это время повышает эффективность организма. Она повышает сопротивляемость функциональным заболеваниям (например, простуде). Она служит прохладительным, потогонным, повышает иммунитет, улучшает обмен веществ, ускоряет быст-

рейшему заживлению ран. Конечно, нужно отметить, что черная смородина может быть единственным способом лечения, она хорошо помогает в сочетании с медикаментами, назначенными врачом, и при рациональном, продуманном питании.

Наверное, есть люди, которые плохо переносят черную смородину (может быть тошнота, зуд, боли в желудке).

В таких случаях все равно отказываться от нее не надо; надо просто уменьшить порцию или же есть ягоды и пить отвар не натощак, а после еды.

Можно заготовить ранней весной почки черной смородины. Листья смородины собирают летом, в июне-июле, срывая только неповрежденные. Сушат их под навесом или на

чердаках. Ягоды смородины можно не только заморозить, но и сушить при температуре 60-65°. Высушенные плоды имеют слабый запах и кисло-сладкий, слегка вяжущий вкус. Перед употреблением их нужно промыть в холодной воде и заварить как чай (лучше в термосе): 1 столовую ложку на 1 стакан кипятка. Настаивать 6-8 часов.

Приемов заготовки ягод много, но самое главное - не надо их кипятить. Лучше довести почти до кипения (90-95°), затем подержать 5 минут и перелить в банки и тут же закатать. Пастеризуют банки в воде при температуре 80-90° в течение 10 минут.

Петр ЮРЧЕНКО.

«биологический, или истинный возраст», то есть возраст изношенности организма. У каждого человека этот возраст разный - это возраст не по паспорту. И если ваша подруга в сорок выглядит, как в двадцать, это означает, что она ведет исключительно здоровый образ жизни.

Но в принципе нет ничего невозможного, и вы можете уже сейчас начать свою борьбу со старостью, для этого стоит лишь прислушаться к мнению опытных специалистов. Итак, вот эти советы.

1. Регулярное употребление в пищу томатов (соусы, жареные томаты) позволяет мужчинам сбросить от имеющегося 1,9 года, женщинам - 0,8 года;

2. Употребление одной таблетки аспирина ежедневно (после еды, запивая стаканом воды) помогает сбросить 2,2 года;

3. Ежедневный качественный секс с постоянным партнером позволяет сбросить от 2 до 8 лет;

4. Тридцатиминутные ежедневные прогулки на свежем воздухе позволяют сбросить 1,6 года;

5. Силовые нагрузки по 30 минут в неделю помогают сбросить до 1,7 года;

6. Шоколад в небольших количествах ежедневно очень полезен и позволяет удлинить жизнь на 1,3 года;

7. Употребление в пищу только хороших жиров помогает прибавить до 3,4 года жизни;

8. Поедание пяти различных фруктов ежедневно помогает прибавить 1,4 года жизни;

9. Поедание одного грамма любых орехов в день позволяет удлинить жизнь на 3 года;

составе витаминов или отдельных пищевых добавках добавляет 1,2 года жизни;

14. Ежедневный прием витамина В₆ - это еще 0,4 года жизни;

15. Кальций и богатая кальцием пища - это еще 0,5 года жизни;

16. Содержание полости рта в порядке и визиты к стоматологу каждые 6 месяцев - это еще 6,4 года дополнительно;

17. Завтрак ежедневно - это 1,1 года жизни дополнительно;

18. Мытье рук и хорошая обработка пищи - 0,4 года жизни;

19. Качественный, здоровый сон. 7 часов для женщин, 8 часов для мужчин. От 3 до 12 лет жизни дополнительно;

20. Сильный стресс очень вреден. Три катастрофические стрессовые ситуации в жизни способны сократить жизнь на 32 года;

21. Поддержание нормального веса (для женщин идеальным считается вес, который у них был в 18 лет, для мужчин идеален вес 21 года) - 6 лет жизни;

22. Употребление алкоголя в небольших дозах ежедневно (конечно, если у вас нет к нему склонности) удлинит жизнь на 1,9 года.

Начните замедлять ход ваших биологических часов, выбрав из представленного списка как минимум пять советов общей суммой на 5-8 лет дополнительной жизни.

С чего начать? С самого простого. Это 1. Завтрак, 2. Ежедневные прогулки, 3. Поедание томатов, 4. Здоровый сон и 5. Секс. Эффект от соблюдения этих пяти правил будет замечен уже через полгода.

Если же взять на вооружение все правила, то значительное омоложение можно почувствовать уже года через 2-3, жизнь же удлинится на 15-17 лет соответственно.

Как я лечу свою одышку

1 л меда, отжать 10 лимонов, почистить и пропустить через мясорубку 10 головок чеснока. Все смешать и оставить на неделю в банке в темном месте. Пить по 4 ч.л. в день, но глотать не сразу, а неторопясь, одну ложку за другой. Дни не пропускать. Лекарства хватит на 2 месяца.

Лидия КУЦЕНКО.

Обедаем с диетологом

Говорят, что правильный обед - это салат, первое, второе и компот. Насколько верно это утверждение, мы попросили рассказать доктора медицинских наук Арсения МАРТИНЧИКА, ведущего научного сотрудника НИИ питания РАМН.

- Правильный обед - это салат, горячее и компот?

- Традиционно сложилось, что обед - самый большой прием пищи. Но это скорее правило, созданное для больших организованных коллективов, где одновременно надо накормить массу народа, например, в рабочих столовых. Что рационально, так это традиция начинать обед с овощей и фруктов, но это у нас как-то не принято. Еще очень важно есть на обед что-нибудь теплое - все равно суп это, мясо, овощи или чай. Теплая пища благоприятствует комфортной работе желудочно-кишечного тракта. Плох буфетный обед, когда в желудок попадают только холодные закуски.

- Сколько блюд нужно съедать за обедом?

- Важно не то, сколько будет блюд, а что вообще человек съел за день. Главный принцип питания - это разнообразие. Должны быть продукты всех основных групп - зерновые, овощи с фруктами, молочные и мясные. Особняком стоят жиры и сахар. Без сахара человек может жить, но без жиров глюкоза не усваивается, холестерин, мучные продукты и фруктов-овощные жиры забывать не стоит. И заботиться о нем не обязательно, он придет с другими продуктами.

Где-то через полчаса пищевые вещества начинают искать, куда бы им в организме пристроиться. И если в этот момент нет потребности в физической энергии, они отложатся

- За столом не надо спешить - это общее правило. Для детей старше 3 лет рекомендации по питанию такие же, как для взрослых.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ МУЖУ

Самодельная удобная сушилка

Предложенной ниже конструкции сушилки под силу сушить плоды и ягоды, лекарственные и зеленые растения и т.д.

Сушилка представляет собой довольно простую конструкцию, которую может смастерить мало-мальски умеющий плотничать человек.

Состоит она из шкафа с открывающейся дверцей и съемными полками-подносами и позволяет получить высококачественные сухофрукты за 2-3 дня, притом в большом объеме.

Сам шкаф переносной (он не тяжелый), на задней стенке его есть опора, которая позволяет шкаф наклонить и направить внутренность по солнцу. Полки-поддоны съемные, что позволяет быстро и удобно загружать и выгружать сушители.

говечны и не препятствуют вентиляции воздуха внутри сушилки. Естественно, такие сетки натягиваются на рамки. Заднюю стенку можно сделать из фанеры и покрасить в черный цвет. Дверца, боковые стенки и крышка обтянуты полиэтиленовой пленкой - это защищает внутренность от дождя, пыли и насекомых. В солнечные дни температура внутри сушилки доходит до 70°C. Для создания еще более высокой температуры можно использовать черную полиэтиленовую пленку.

Используя черную пленку, нужно учесть, что она при высокой температуре (если она тонкая) «плывет», зато способствует сохранению цвета высушенного сырья, что особенно важно при сушке лекарственных растений.

принцип питания - это раз-
нообразие. Должны быть продукты
всех основных групп - зерновые, ово-
щные, фрукты, молочные и мяс-
ные. Особняком стоят жиры и са-
хар. Без сахара человек может
дойти, поскольку глюкоза
образуется из крахмала, муч-
ных изделий и фруктов-ово-
щей. О жире забывать не сто-
ит, но и заботиться о нем не
следует - он придет с други-
ми продуктами. Вообще, че-
ловеку для покрытия всех по-
требностей в жире достаточно
двух столовых ложек раститель-
ного масла. В каждый прием пищи
(при условии, что мы питаемся три-
четыре раза в день) надо обязательно
употреблять что-нибудь из зерна
и из овощей или фруктов. А дальше
разделить пищу таким образом: в
два приема съедать что-то мясное, в
два - молочное. А вот когда и что бу-
дет человек есть, он может выбирать
сам. Питаться лучше чаще, 5-6 раз в
день: завтрак, ланч, обед, полдник,
ужин. И еще на ночь стоит апельсин-
чик съесть.

- Суп обязателен?

- Это индивидуально. Первое
блюдо дает объем, насыщение - суп
хорош зимой. Но для человека, за-
нятого сидячим трудом, суп и вто-
рое по полной тарелке - это слиш-
ком много. Даже работа после тако-
го обеда идет с трудом.

- Запивать ли пищу?

- Пить надо в любое время и
столько, сколько хочется. Но, ко-
нечно, если есть

Где-то через
полчаса пищевые веще-

ства начинают искать,
куда бы им в организме при-
строиться. И если в этот мо-
мент нет потребности в физи-
ческой энергии, они отложатся
в виде подкожного жира. Если
ты съел больше, чем затра-
тил калорий, они пре-
вратятся в жир.

сердечно-сосудистые заболева-
ния, проблемы с почками, отеки,
надо ограничивать количество
жидкости. Вопрос в том, что пить.
Лучшее питье - вода: минераль-
ная негазированная, охлажденная
до 10-12 градусов. Не надо бояться
пить во время еды. Есть пред-
рассудок, что якобы жидкость
разводит в желудке соляную кис-
лоту и пищеварительные фермен-
ты, из-за чего пищеварение ухуд-
шается. Поверьте, в нашем орга-
низме все не так примитивно уст-
роено. Ориентироваться надо на
жажду: все лишнее выделяется, и
в здоровом организме все регу-
лируется.

- Из-за стола действительно
надо вставать с легким чувством
голода?

- За столом не надо спешить -
это общее правило. Для детей
старше 3 лет рекомендации по пи-
танию такие же, как для взрослых,
но голодным ребенок быть не дол-
жен ни в коем случае! Если чело-
век склонен к полноте, а самый
опасный для набора веса возраст
- 30-50 лет, наверное, легкое чув-
ство голода на пользу. Человеку
худому тоже не стоит переедать до
икоты, но вставать из-за стола
надо не голодным, а с чувством
удовлетворения. Людям старше 60
лет в принципе нельзя выходить
из-за стола голодными, потому
что в пожилом возрасте чувство
голода и жажды притупляется,
люди недоедают и начинается ис-
тощение.

- После сытного обеда пола-
гается поспать?

- Может, и не поспать, но полча-
сика отдохнуть стоит - полежать, по-
сидеть или спокойно пройтись. По-
чему вредно много есть перед от-
дыхом, перед сном например? По-
тому что калории не расходуются, а
откладываются в жир.

Подготовила Екатерина
АЛЕКСЕЕВА.

© «Между нами, женщинами».

Состоит она из шкафа с откры-
вающейся дверцей и съемными
полками-подносами и позволяет
получить высококачественные сухо-
фрукты за 2-3 дня, притом в боль-
шом объеме.

Сам шкаф переносной (он не тя-
желый), на задней стенке его есть
опора, которая позволяет шкафу на-
клонить и направить внутренность
по солнцу. Полки-поддоны съемные,
что позволяет быстро и удобно за-
грузить и выгрузить сушилку. Под-
доны можно сделать из реек, угол-
ков (алюминиевых), синтетической
или нержавеющей тонкой сетки (ко-
торую обычно используют на окнах
от комаров). Они ги-
гиеничны, дол-

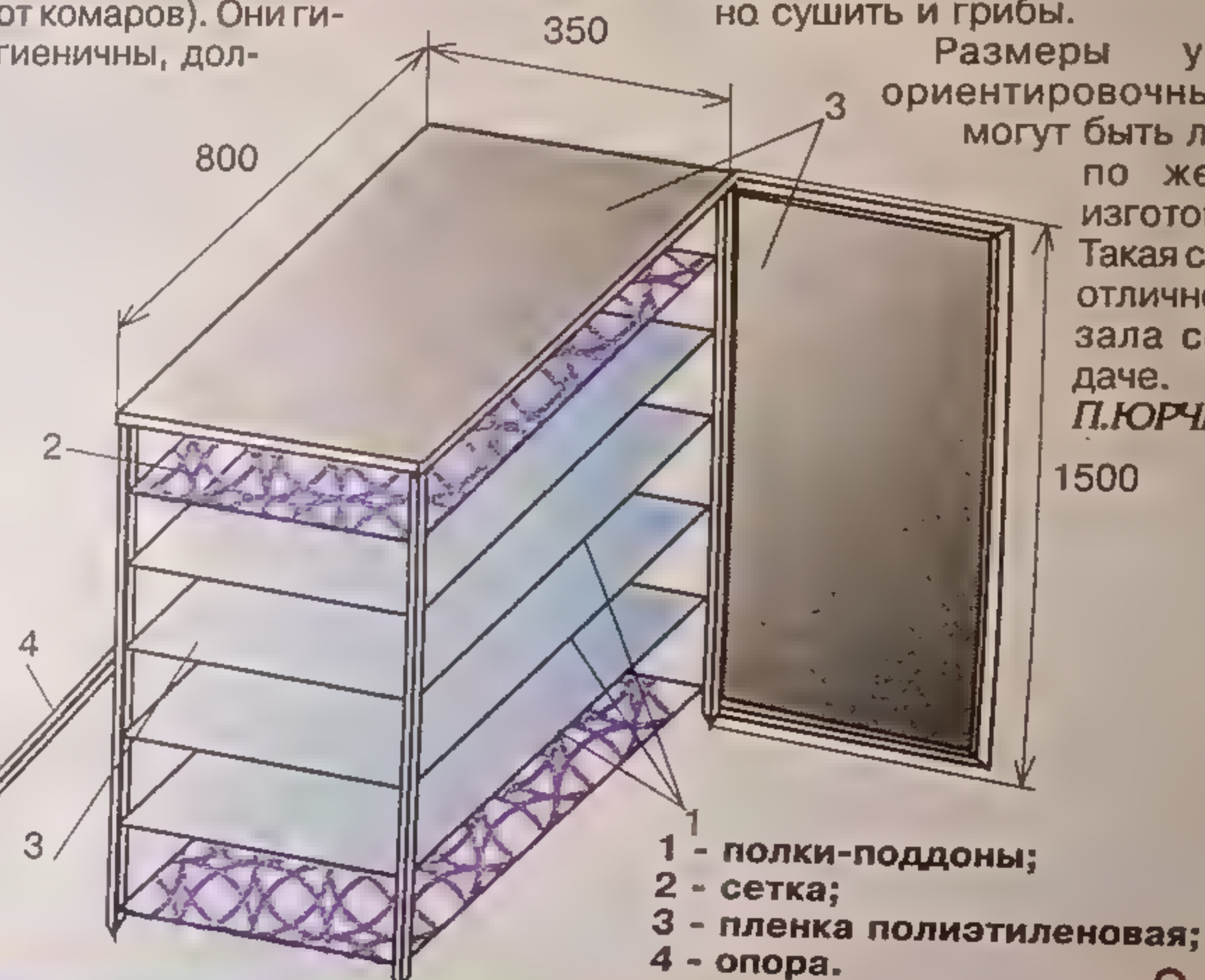
ренность от дождя, пыли и наво-
сы. В солнечные дни температура
внутри сушилки доходит до 70°C. Для
создания еще более высокой тем-
пературы можно использовать
черную полиэтиленовую пленку.

Используя черную пленку, нужно
учесть, что она при высокой темпе-
ратуре (если она тонкая) «плывет»,
зато способствует сохранению цвета
высушенного сырья, что особенно
важно при сушке лекарственных трав.

«Многоэтажность» конструкции
позволяет одновременно загрузить
1,5-2 ведра фруктов, но перегружать
не надо, чтобы не заплесневели от
повышенной влажности. В ней мож-
но сушить и грибы.

Размеры указаны
ориентировочные, они
могут быть любыми
по желанию
изготовителя.
Такая сушилка
отлично пока-
зала себя на
даче.

П.ЮРЧЕНКО.



ЖАРЕННЫЙ СЫР

Нарезаем ломтиками шириной по 1 см
любой твердый сыр. Каждый кусок сма-
чиваем водой и обваливаем в муке. Обва-
ливаем в сбитом яйце. Обжариваем на ра-
стительном масле. Употребляем в горячем
виде с охлажденным белым вином.

МИРОВАЯ ЗАКУСКА

Творог или брынзу, или сыр «Фета» раз-
мельчаем вилкой, добавляем сметану и
чесночную кашицу. Добавляем любую зе-
лень и перемешиваем. Готовой массой
заполняем половинки помидора, болгар-
ского перца, листья салата, нарезку из
ветчины и любые другие продукты.

ЖАРЕННЫЙ БАНАН

Банан чистим, обваливаем в сбитом
яйце (целиком), обваливаем в кокосовой

стружке. Обжариваем на сливочном мас-
ле до зарумянивания кокосовой стружки.
Подаем с мороженым (можно и без него).

ОВОЩНОЙ ПАШТЕТ

Картофель (500 г) очистить от кожуры и
припустить целиком в подсоленной воде,
дать отцедиться, размять вилкой и смешать
с яйцом, маслом (40 г), молотым черным
перцем и тмином. Добавить немного соли.

В 20 г масла потушить до мягкости из-
мельченные морковь, репу и лук (1 шт.),
добавляя в процессе обработки 1-2
ст.л. воды. Прибавить томат-пюре (1 ч.л.)
и зеленый горох (2 ст.л.) и продолжать ту-
шение до выпаривания жидкости. Снять с
огня и посыпать рубленой зеленью пет-
рушки. Часть картофельного пюре помес-
тить в широкую чашку (пиалу), смазанную
растопленным маслом. С помощью ложки

оформить в середине углубление, которое
заполнить частью тушеных овощей. Пере-
вернуть чашку в смазанную жиром посуду.

Повторить процедуру с оставшимся
пюре и овощами. Сформованные паште-
ты запечь в духовом шкафу при умерен-
ной температуре до образования короч-
ки. Посыпать тертым сыром (2-3 ст.л.) и
поместить сверху по ломтику соленого
огурца и вареного гриба. Подать к столу с
соусом по выбору и сезонным салатом.

ЕЖИКИ К ПИВУ

200 г бекона, 200 г сыра, 1 яйцо, 2
ст. л. панировочных сухарей, 2 ст.
л. раст. масла, маленькие деревянные
палочки.

Порезать тонкими (но не слишком) по-
лосками бекон, на каждую полосочку (длина
может быть разная) положить по тонкому

кусочку сыра, все это свернуть рулетиком,
скрепить, обмакнуть в яйцо, затем - в су-
хари, опять в яйцо и сухари. Жарить во
фритюре.

СЫР К ЗАВТРАКУ

200 г твердого сыра, 2 яйца, 1/2 ста-
кана муки, 50 г жира.

Сыр нарезать прямоугольными кусоч-
ками толщиной около 1 см. Яйца разбить
в отдельную миску и хорошо размешать.
Муку высыпать на широкую тарелку. Под-
цепив вилкой кусочек сыра, обваливать его
в муке, затем в яйце и снова в муке.

Таким образом подготовить все ку-
сочки сыра и обжарить их на сковороде
с жиром со всех сторон, следя за тем,
чтобы сыр не потерял своей формы.
Этот сыр хорошо подать к утреннему
кофе или чаю.

Скрытые резервы красоты

Многие записные модницы пользуются этим мощным оружием

ОДНОТОННОСТЬ - ВАШ ДРУГ

Лучший способ произвести впечатление, что вы целый месяц не вылезали из спортзала и сидели на диете, - с ног до головы одеться в темно-синее или черное.

СКАЖИТЕ «НЕТ» КРУПНЫМ УЗОРАМ

Хотя в этом сезоне модны ткани с яркими и крупными узорами, одежду из них могут позволить себе только очень стройные дамочки. Полненьким они добавят лишних килограммов (особенно на груди и бедрах!).

В ЮБКЕ ВАЖНА ДЛИНА

Длина вашей идеальной юбки - чуть выше колена, она должна открывать только коленную чашечку. Редко кому идут юбки длиной до середины икры: они привлекают внимание к самой широкой части ног и зрительно утяжеляют фигуру.

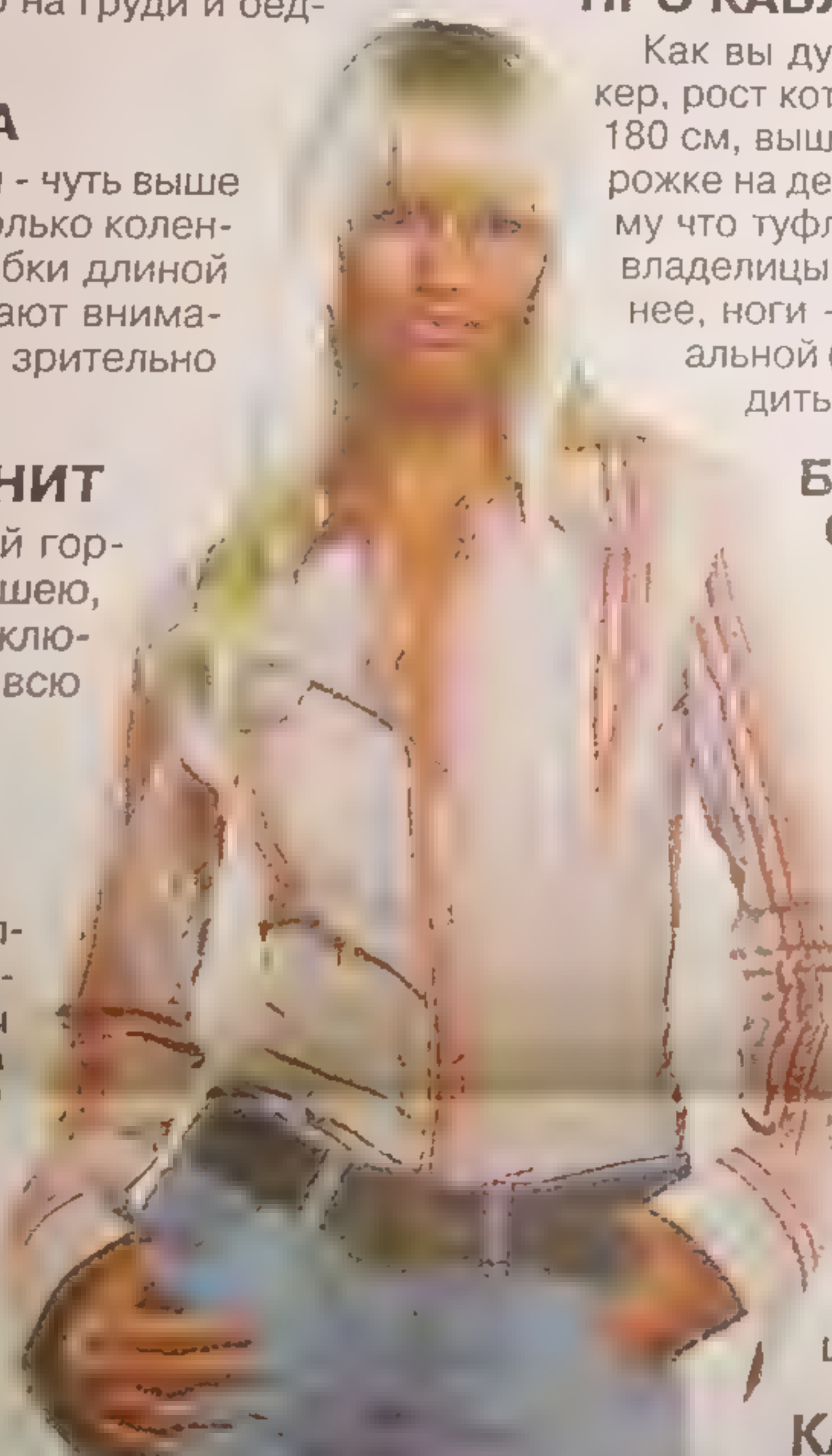
ТОП, КОТОРЫЙ СТРОЙНИТ

Это топ с глубокой V-образной горловиной. Он зрительно удлинит шею, сужает плечи и делает акцент на ключицах, одновременно «вытягивая» всю верхнюю часть туловища.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЯРКИЕ ТОНА

Яркие летние цвета, такие как желтый и розовый, привлекают внимание. Их можно использовать, чтобы привлечь внимание к части тела, которыми вы можете гордиться. А если вы любите их с черным, коричневым или синим, то темные тона отвлечут взгляд от проблемных зон.

ДА ВЫ МОЖЕТЕ
НОСИТЬ ОБЛЕГАЮЩИЕ
МАШИНКИ



дель с прорезными карманами «в рамочку», расположенными по диагонали... на бедрах.

ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ДЖИНСЫ

Хотите, чтобы ноги выглядели длиннее и стройнее? Примерьте джинсы, слегка расклешенные книзу и длинной ниже щиколотки.

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО КАБЛУКИ

Как вы думаете, почему и Сара Джессика Паркер, рост которой 162 см, и Николь Кидман, ростом 180 см, вышагивают по голливудской ковровой дорожке на десятисантиметровых каблуках? Да потому что туфли на каблуках независимо от роста их владелицы моментально делают ее силуэт стройнее, ноги - длиннее, а осанку - практически идеальной (со сгорбленной спиной на каблуках ходить просто невозможно).

БОСОНОЖКИ С ДЛИННЫМИ РЕМЕШКАМИ ОСТАВЬТЕ В МАГАЗИНЕ

Длинные ремешки, оплетающие щиколотки и голени, зрительно укорачивают ноги. Чем более открыты ваши ноги и ступни, тем длиннее они кажутся.

СУМКА НЕ ДОЛЖНА КОНКУРИРОВАТЬ С ФИГУРОЙ...

...особенно по объему. Поэтому выбирайте сумку средних размеров. Миниатюрным женщинам подходят маленькие сумочки. А сумка типа саквояж добавит объем любой женщине.

КАКИЕ СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ
ВЫБРАТЬ?

Джинсы с кружевами - самое оно!

Обязательно в вашем гардеробе должны присутствовать джинсовые вещи или вещи, сшитые под «джинсу» по фасону и отделке.

Джинсовый стиль в этом сезоне доминирует. Вещи в джинсовом стиле пользуются популярностью независимо от возраста.

Джинсовые вещи давно перестали нести функцию повседневной одежды. Украшенные стразами и кружевом, они эффектно смотрятся как нарядная одежда.

ЛЕТНЯЯ ОБУВЬ 2005 - НОВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

ДЛЯ ЖЕНЩИН:

- Каре выглядит еще деликатнее и женственнее. Продолжается мода на ностальгическое ретро 50-х.
- Овальная носочная часть трансформируется в соответствии с веянием моды. Наиболее актуален ее уплощенный силуэт.
- Острая форма мыска кардинально меняется. Сам мысок существенно укорачивается. Кроме того, появляются небольшая асимметрия и слегка выпуклый «орлиный» профиль.



ДЛЯ МУЖЧИН:

- Каре остается лидирующей формой, общая тенденция - плавность граней носочной части. Профиль колодки уплощенный.
 - Овальная носочная часть в основном представлена стилем «гранж».
 - Острая форма в стиле 60-х характеризуется более коротким декоративным припуском.
- В цветовой гамме женской обуви: голубой и бирюзовый, цвет лайма и желтый, различные оттенки розового и, безусловно, белый и черный.
- Цветовая палитра мужской обуви, хотя и схожа с женской, но отличается большей сдержанностью.
- Для женской обуви будут популярны высококачественное шевро, велюр, ламинированная кожа, сетка, пластик, кожи с выразительными фактурами, орнаментированный и структурный текстиль. Мужская обувь производится из мягкой эластичной кожи, холста, трикотажа, структурного текстиля и, наконец, кожи, имитирующей фактуру ткани.

В 2006

ГОДА

ХОЗЯЙКА

В ДОМЕ

еще

лучше!

...и розовый, привлекают внима-
ние, их можно использовать, чтобы
подчеркнуть те части тела, которыми
вы можете гордиться. А если вы
предпочтете их с черным, корич-
невым или синим, то темные тона
отвлекут взгляд от проблемных зон.

ДА, ВЫ МОЖЕТЕ НОСИТЬ ОБЛЕГАЮЩИЕ ЖАКЕТЫ

Любой жакет может добавить
объем вашему телу, но только не ма-
ленький и облегающий. К тому же его
можно носить с платьем или юбкой,
слегка расширяющимися книзу: такой
силуэт делает бедра стройнее.

А КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ЗАВЫШЕННОЙ ТАЛИИ?

Модный в этом сезоне покрой с завы-
шенной линией талии помогает акцен-
тировать внимание на груди и уменьшить объем
нижней части туловища.

ПЛАТЬЕ С ПЕРЛАМУТРОВЫМИ ПУГОВИЦАМИ? БУДЕМ ИСКАТЬ!

Можно, конечно, и с любыми другими,
но главное - чтобы их было много, а распо-
лагались они в ряд от горловины до самого
низа. Такая вертикальная линия из пуговиц
зрительно сужает фигуру (тот же эффект
производят облегающие или приталенные
кардиганы с застежкой-молнией).

КАРМАНЫ МАСКИРУЮТ БЕДРА?

Вам хочется носить брюки, но вы не мо-
жете подобрать себе фасон из-за слишком
полных бедер? Попробуйте примерить мо-



СУМКА НЕ ДОЛЖНА КОНКУРИРОВАТЬ С ФИГУРОЙ...

...особенно по объему. Поэтому
выбирайте сумку средних разме-
ров. Миниатюрным женщинам под-
ходят маленькие сумочки. А сумка типа
саквояж добавит объем любой жен-
щине.

КАКИЕ СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ ВЫБРАТЬ?

Если у вас полное лицо, в очках с ши-
рокой прямоугольной оправой оно будет
выглядеть изящнее.

А ПОЯСОК?

Очень хочется? Выбирайте, но толь-
ко не широкий (он зрительно разобьет
туловище по горизонтали, отчего вся
фигура будет казаться более объемной
и приземистой). А вот тонкий белый
ремешок, который, кстати, в большом
почете у модниц, способен зрительно
сделать вашу талию тоньше.

УКРАШЕНИЯ? ТОЛЬКО ДЛИННЫЕ

Изящные длинные серьги, бусы и це-
почки добавят вашей фигуре вертикаль-
ных линий, а это зрительно вытянет ее.

ВНИМАНИЕ, ЗАПЯСТЬЯ!

Декоративные браслеты, а также реме-
шок от часов должны свободно обхватывать
запястья, желательно оставляя между со-
бой и кожей небольшое пространство, а
не врезаться в кожу, делая ваши руки по-
хожими на сосиски.



ка, пластик, кожа с выразительными
ми фактурами, орнаментированный
и структурный текстиль. Мужская
обувь производится из мягкой эла-
стичной кожи, холста, трикотажа,
структурного текстиля и, наконец,
кожи, имитирующей фактуру ткани.

В 2006
ГОДУ

**ХОЗЯЙКА
В ДОМЕ**

еще
лучше!

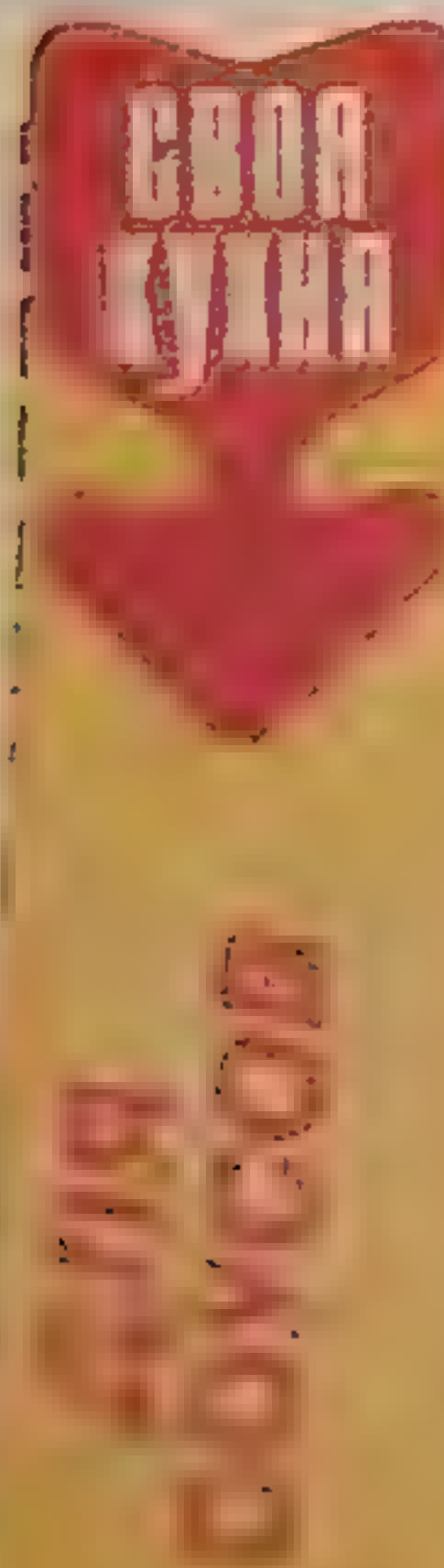
Новые рубрики

- ✓ Ароматерапия - рецепты эфирных масел по различным заболеваниям
- ✓ Рукоделие - подробные мастер-классы, бисер, шитье, вязание

досрочная подписка!

38566 Специальный объединенный каталог
ЗАО АРСМИ "Пресса России", том 1.
16546 Досрочная подписка. 1 полугодие 2006 г.
Каталог ООО МАП "Почта России"

О проведении досрочной подписки
почта каждого региона объявляет самостоятельно



СОУС ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

Соленые огурцы - 4 шт., сл. масло -
1 ст. л., мука - 1 ст. л., сметана - 1/4 ста-
кана, огуречный рассол - 1/4 стакана,
мясной бульон - 1/2 стакана, лук реп-
чатый - 2 головки, зелень, перец, соль.

Муку обжарить на сливочном масле вме-
сте с нарезанным луком, добавить натер-
тые на крупной терке огурцы, влить рас-
сол, бульон и довести смесь до кипения на
полной мощности, прокипятить 1-2 мину-
ты, всыпать зелень, соль, перец и прогреть
еще 30 секунд на полной мощности.

СОУС ХЛЕБНЫЙ

Молоко - 400 г, сливочное масло -
60 г, лук репчатый - 2 головки, белый
хлеб - 140 г, молотый мускатный орех.

Нагреть в посуде молоко вместе с мас-
лом на полной мощности в течение 7 минут,
добавить хлеб, растопившись. Мелко нарезан-

ный и крошенный хлеб выложить в подо-
гретое молоко. Посыпать мускатным орехом
и взбить смесь. Готовить на средней мощ-
ности 8 минут до закипания. Перемешать
несколько раз в процессе приготовления.
Подавать с мясными блюдами.

ЩАВЕЛЕВЫЙ СОУС

Щавель - 200 г, зеленый лук - 20 г,
чеснок - 1 зубчик, сливочное масло -
30 г, базилик - 1 пучок, мясной бульон -
1/2 стакана, сливки - 1/2 стакана,
белый молотый перец, соль.

Щавель перебрать, промыть, обсушить и
нарезать соломкой. Лук и чеснок нарезать
кубиками. Прогреть масло 2 минуты на пол-
ной мощности, добавить лук и чеснок и ту-
шить 3 мин. Базилик нарезать соломкой и
тушить со щавелем и чесночной смесью 2
мин. на полной мощности. Влить бульон и
варить еще 3 мин. Дать соусу остыть и про-

пустить через сито. Потом смешать со слив-
ками. Посолить, поперчить по вкусу и про-
греть еще 30 сек. на полной мощности.

ФРУКТОВЫЙ СОУС

Сахар - 3 ст. л., мука - 1 ст. л., яич-
ный желток - 1 шт., лимонный сок - 2
ст. л., ананасовый сок - 1 стакан, взби-
тые сливки - 2 стакана.

Соединить сахар, муку и яичный жел-
ток. Хорошенько перемешать. Влить соки
и варить 3 минуты на полной мощности,
пока смесь не загустеет. Во время приго-
товления помешивать. Охладить и соеди-
нить со взбитыми сливками.

ГОРЯЧИЙ СОУС С КАКАО

Какао - 3 ст. л., сахар - 1/2 стакана,
крахмал - 1,5 ст. л., вода - 1/2 стакана,
сливочное масло - 2 ст. л., ванилин, соль.
Перемешать сахар, соль, какао и крахмал,

добиваясь равномерной окраски смеси.
Влить воду. Она должна быть кипяченой и
теплой. Прогреть 3 минуты на полной мощ-
ности. Во время приготовления надо поме-
шивать соус. Добавить масло и прогреть еще
1 минуту на уровне мощности выше средней.
В процессе приготовления помешивать.
Всыпать ванилин и тщательно перемешать.

СОУС ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

Огурцы - 200 г, масло сливочное -
100 г, бульон - 1 стакан, белое вино -
100 г, уксус - 1 ст. л., сахар, перец, соль.

Огурцы очистить, выбрать семена, на-
резать кусочками, посолить и дать посто-
ять, пока не образуется сок. Сок слить и
обжарить огурцы в масле под крышкой на
полной мощности 3-4 мин. Добавить ук-
сус, сахар и перец. Когда все хорошо уто-
мится, влить мясной бульон и белое ви-
новое вино. Подавать к жаркому.



РУБРИКУ
ВЕДЕТ
НАТАЛЬЯ
РАЕВСКАЯ

Наше ателье

Сшей наряд себе за час!

Этот короткий миг лета. Хочется заполнить его яркими красками и впечатлениями. Может, размеры у вас и не 90 - 60 - 90, но вы следите за модой и всегда выглядите стильно.

Но ведь уже конец июля. В это время встаёт одна и та же проблема. Хочется сшить себе что-то новое, но в то же время не покидает мысль - скоро конец лета. Да и неизвестно, каким будет август, стоит ли тратить время и средства на пошив новой вещи?

Да! Обязательно! Есть выход.

БЛУЗА ЗА ЧАС

Этот вариант простого кроя нам знаком. Тем не менее каждый раз у него свои особенности.

Проще простого! Берём два прямоугольника ткани. Размеры: ширина - ваш полуобхват груди плюс пять сантиметров на свободу, длина - это желаемая длина вашего изделия.

Строчки будем прокладывать в районе плечевого шва и по боковым швам. Горловину лучше оформить «лодочкой», а в боковых швах оставить разрезы. Из всего кроя ваша задача - оформить горловину.

Не стоит просто оставлять прорез, лишняя ткань будет собираться в районе шеи, давить и создавать неприятные ощущения.

Годится для любой фигуры

ВАРИАНТЫ ОФОРМЛЕНИЯ ГОРЛОВИНЫ

К варианту «лодочка» можно сделать шарфик из такой же ткани или цветной. Хорошо подойдёт длинное украшение, зрительно поможет сократить размер вашей фигуры.

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ

Обтачать горловину обтачкой с разрезом по полочки. Разрез можно оформить шнуровкой. А если по краю разреза пришить тесьму или кружево - получится модный «этно»-вариант.

Весь пошив такой блузы не займёт более часа. Стачиваем по плечевым и боковым швам, предварительно оставляя разрезы по краям. Остальные срезы подгибаем «московским швом». Конечно, если вы выбрали более сложный вариант с оформлением горловины, вам необходимо подрезать горловину по фасону, выкроить обтачку для горловины, проклеить ее дублирином. Обтачать горловину обтачкой. Обтачку лучше закрепить отделочной строчкой.

ОСОБЕННОСТИ КРОЯ ДЛЯ ПОЛНОЙ ФИГУРЫ

Особенностью при крое является то, что прямоугольник для передней части делаем больше в длину на пять сантиметров (для 52 - 54 -го размеров).

ПОДБИРАЕМ ТКАНИ

Для такой блузы лучше смотрятся тонкие струящиеся ткани. Они придадут эффект лёгкости и изящества. Ткань в разрезах по плечу будет спадать каскадами.

Можно выбрать и хлопчатобумажные ткани, но не очень

Та самая изюминка

Шнуровка украсит самую простую блузку. Причем вы делаете простые петли как для пуговиц и продеваете через них шнурок.

Так же точно можете украсить и рукава или боковые разрезы.

плотные. Такие ткани хорошо подойдут для варианта блузы со шнуровкой. По плечевому шву разрез можно сделать меньше.



КУДА СПРЯТАЛАСЬ ДЫРКА?

Дорогое платье зацепилось за гвоздь. Отчаянию нет предела. Но вы не спешите горевать.

Вот конкретный пример. Дырку на бедре закрыли вышивкой. А на плече вышивка уже для гармонии и красоты. Стоила эта работа в хорошем ателье 300 рублей. Все-го-то. Платье, кстати, от вышивки только выиграло. Можно сказать, новое платье появилось.

ПОЧЕМУ У ВАС ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ?

Многие учились шить сами. Иногда вещи получаются очень хорошо, а иногда что-то не то. И непрофессиональным взглядом бывает трудно найти причину. Такую вещь убирают в «долгий ящик», сожалеют об испорченной ткани или носят и мучаются, так как или подборт выворачивает, или рукав крутит. Какие же ошибки допускают чаще всего при пошиве?

Плечевой
шов



Так же точно можете украсить и рукава или боковые разрезы.

плотные. Такие ткани хорошо подойдут для варианта блузы со шнуровкой. По плечевому шву разрез можно сделать меньше.

НЕОЖИДАННЫЙ ВАРИАНТ

Такую блузу можно сделать из двух платков. Останется только закрепить по плечевым и боковым швам. Данный вариант подойдет для размеров не более 52-го. При больших размерах будет вздвигаться полочка.

Фото Д.ДАШКОВА.



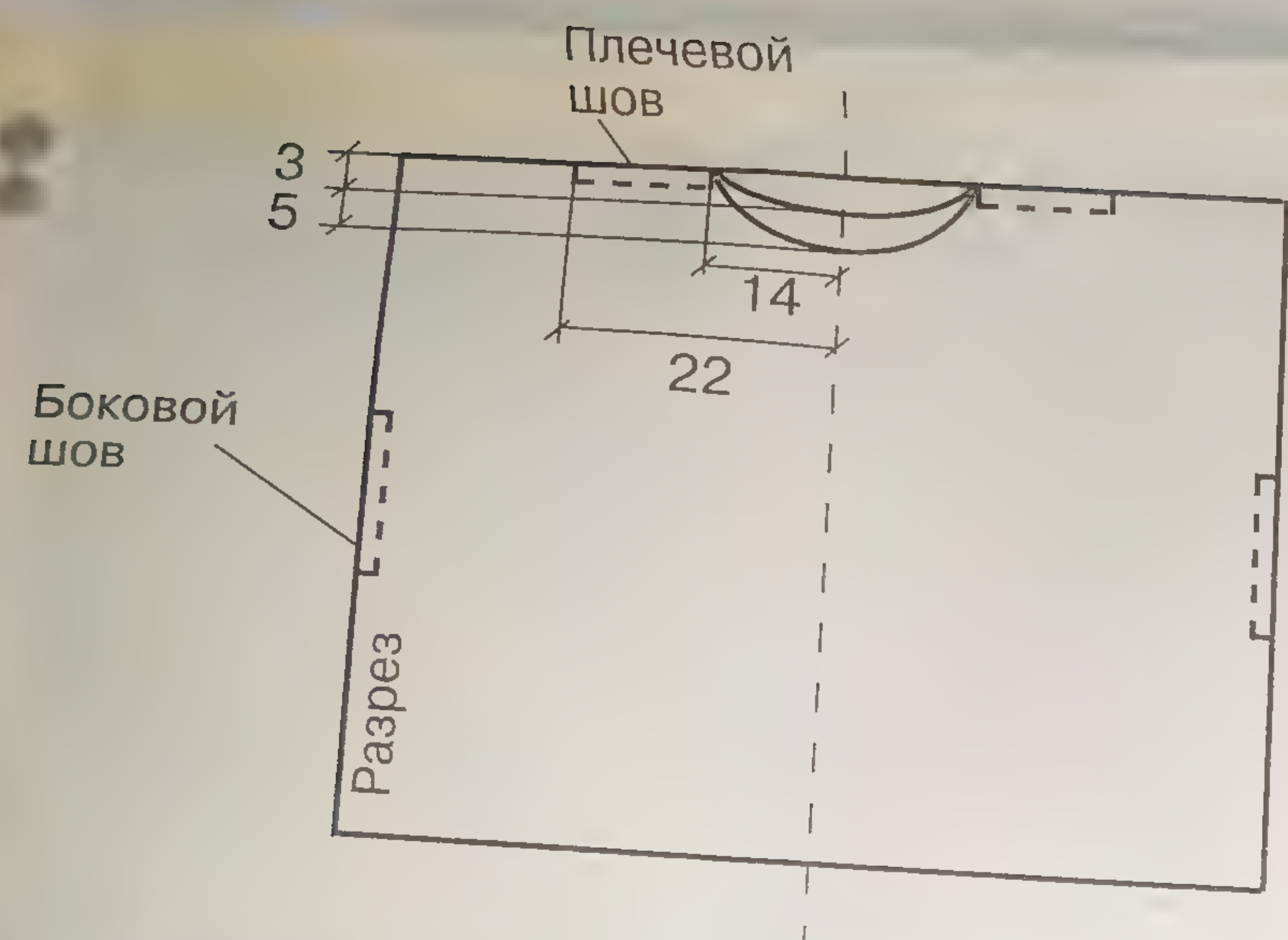
то не то. И непрофессиональным взглядом бывает трудно найти причину. Такую вещь убирают в «долгий ящик», сожалеют об испорченной ткани или носят и мучаются, так как или подборт выворачивает, или рукав крутит. Какие же ошибки допускают чаще всего при крое и пошиве? Сегодня расскажем...

Самая большая ошибка (иногда на это не обращают внимания, стараясь рациональнее раскроить) - несоблюдение долевой нити при раскрое.

Да, у некоторых деталей при домашнем раскрое можно не соблюдать крой по долевой нити, но на основных деталях полочки, спинки, рукава, подборта долевая должна располагаться так, как намечено на выкройке. При нарушении долевой нити изделие может «закрутиться». Край борта, как и подборта, должен выкраиваться строго по долевой линии. Надо помнить, что и тканая клеевая выкраивается тоже по долевой нити.

Можно позволить себе при экономной раскладке нарушить долевую нить у подворотника, подманжета и других второстепенных подкройных деталей.

Сейчас часто встречаются ткани с лайкрой, где крой можно производить поперек. Тогда просто меняется направление долевой нити. Но соблюдать ее все равно надо.



Срезы осыпаются?

Если вы намереваетесь шить из ткани, которая осыпается на срезах, приобретите специальный клей, формирующий на срезах кромки. С его помощью можно укрепить слишком глубоко подрезанные припуски, край кармана или прорезной петли. Пользуйтесь клеем осторожно: цвет ткани от него темнеет. Зато срезы клей закрепляет намертво, он не удаляется даже при стирке и химической чистке.



ЛОСОСЬ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ С ХРЕНОМ

2 пластинки замороженного слоеного теста, 2 ст.л.сгущенного молока, 4 куска филе лосося (по 100 г каждый), соль, перец, 2 ст.л.раст.масла, 2 яичных желтка, 100 мл сливок, 100 мл цельного молока, 4 ст.л.хрена, 1 пучок рубленого укропа.

Разморозить тесто и разделить каждую пластинку пополам. Нагреть духовку до 200°C. Положить на противень тесто, намазать его тонким слоем сгущенного молока и выпекать 10 мин. до золотистого цвета, а затем разрезать вдоль на полосочки. Промыть, обсушить, посолить и поперчить рыбу. Немного обжарить в растительном масле куски рыбы с двух сторон, а затем потушить еще 5-6 мин. при средней температуре. Смешать желтки, сливки, молоко, хрен, укроп и взбить на паровой бане. Заправить

солью и перцем. Разложить по тарелкам слоенные полосочки, выложить на половину из них рыбу, полить соусом и накрыть второй половиной полосочек, украсить укропом.

СЫРАЯ МАРИНОВАННАЯ ЛОСОСИНА

Прежде чем мариновать сырую лососину, ее нужно 1-2 суток подержать в морозильной камере. Лучшие результаты получаются, если готовить среднюю часть свежего лосося, который весит 2-3 кг.

1 кг лосося или форели, или сига, 2-3 чайные ложки зерен белого перца, 50 г соли, 50 г сахара, 2 пучка укропа.

Наполовину разморозьте рыбу. Вырежьте два бескостных филе, оставьте кожу. Обсушите филе с помощью кухонной бумаги. Молотые зерна перца смешайте с солью и сахаром. Посыпьте глубокое блюдо небольшим количеством этой смеси и нарезан-

ным укропом. Положите один кусок рыбы мякотью вверх, насыпьте половину солевой смеси и обильно посыпьте укропом. Положите сверху другой кусок рыбы мякотью вниз. Сверху насыпьте остатки солевой смеси и укропа. Накройте блюдо и поставьте его в холод на двое суток. В течение этого времени пару раз переверните лососину.

ФОРЕЛЬ В ФОЛЬГЕ

1 форель, укроп и петрушка, соль, 2-3 зубчика чеснока.

Взять форель, нарезать поперек на куски, размером 3-3,5 см. Нарезанные укроп, петрушку смешать со щепоткой соли и 2-3 порубленными зубчиками чеснока. Посыпать зеленью каждый кусочек форели и выложить их на фольге в форме целой рыбы. Фольгу завернуть, положить на противень и посадить в духовку. Выпекать на среднем огне 25-30 минут.

МАРИНОВАННАЯ ЛОСОСИНА С САЛАТОМ

200 г свежей лосося, нарезанной тонкими ломтиками, по одному пучку укропа и зеленого лука, 1 маленькая луковичка, 1,5 ст.л.лимонного сока, 3 ст.л.раст.масла, соль, перец, 1 щепотка сахара, 1 ч.л.горчицы, 4 небольших кочана зеленого салата, 1 кочан красного салата, 1 ст.л.сметаны, 1/2ст.л.лимонного сока, соль, сахар, перец.

Разложить ломтики лосося на тарелки. Из нарубленной зелени, нарезанной кубиками луковички, лимонного сока, масла, соли, перца, сахара и горчицы приготовить соус и смазать им ломтики лосося. Красный салат порезать полосками. Приготовить заправку из сметаны, лимонного сока, соли, сахара и перца. Салат положить рядом с лососиной и полить заправкой.

10 РЫБЫ

Шарф с лилиями

А МЫ ВСЕ БАБОЧКАМИ БАЛУЕМСЯ

Ну, любим мы их. Рисуем и украшаем все мало-мальски подходящее. Например, трикотажный свитер. Согласитесь, вещь стала просто несравненно лучше.

Итак, берем трафарет бабочки, кусочек гипюра, деревянные бусины и нитки. Вырезаем гипюр по трафарету и, не обрабатывая края (пусть торчат из-под окантовочного шва), пришиваем на свитер. Пришиваем бусы. А можно заменить их пайетками, бисером, ракушками... Вещь готова.

Блузка. Была куплена и ношена. Надоело. По тому же трафарету рисуем бабочек, расцветим их блестками, либо глиттером (продается в художественных салонах. Бывает рассыпчатый, а бывает в виде карандаша, уже готового к применению.)

Впрочем, годится и бисер. А умные женщины покупают за 15-20 рублей резинки для волос, потрошат их и пользуются за милую душу: там и пайетки, и бусинки, и стразики - выбирайте.

Если вы заметили, у нас еще и

Когда грянул очередной день рождения у подруги, я волновалась минут пять - не больше. Достала из шкафа недавно купленный шарф и приступила к творчеству.

Такие шарфы продаются во многих магазинах. Стоят от 120 до 150 рублей. Подкупают мягким переходом от розового к охристо-желтому. Идеальная основа для творчества.

Для росписи использовались акриловые краски фирмы Олки (Olki), Санкт - Петербург. Контур Гутта производства Франции или Германии, перламутровый или золотой.

Шарф растягивается или прикалывается булавками на какую-нибудь рамку, например, из-под картины. Мелом или мягким карандашом аккуратно наносится рисунок. На рисунок наносим контур и 5-7 минут ждем полного высыхания.

Наносим затем акриловую краску. Если вы когда-то рисовали акварелью или гуашью, то у вас все получится. Не бойтесь.

Рисунок высох? Теперь нанесем блестки - глиттер, о нем мы рассказываем в соседнем материале про бабочек. Кстати, если вы купили не готовый глиттер, а в тюбиках, тоже не страшно. Клей продается в тех же магазинах, что и глиттер. Работаем так. Сначала наносим клей, затем сухой кисточкой глиттер. После пол-

украшение есть. Оно сделано по аналогии с тем, что мы показывали вам в прошлом номере «Хозяйки».

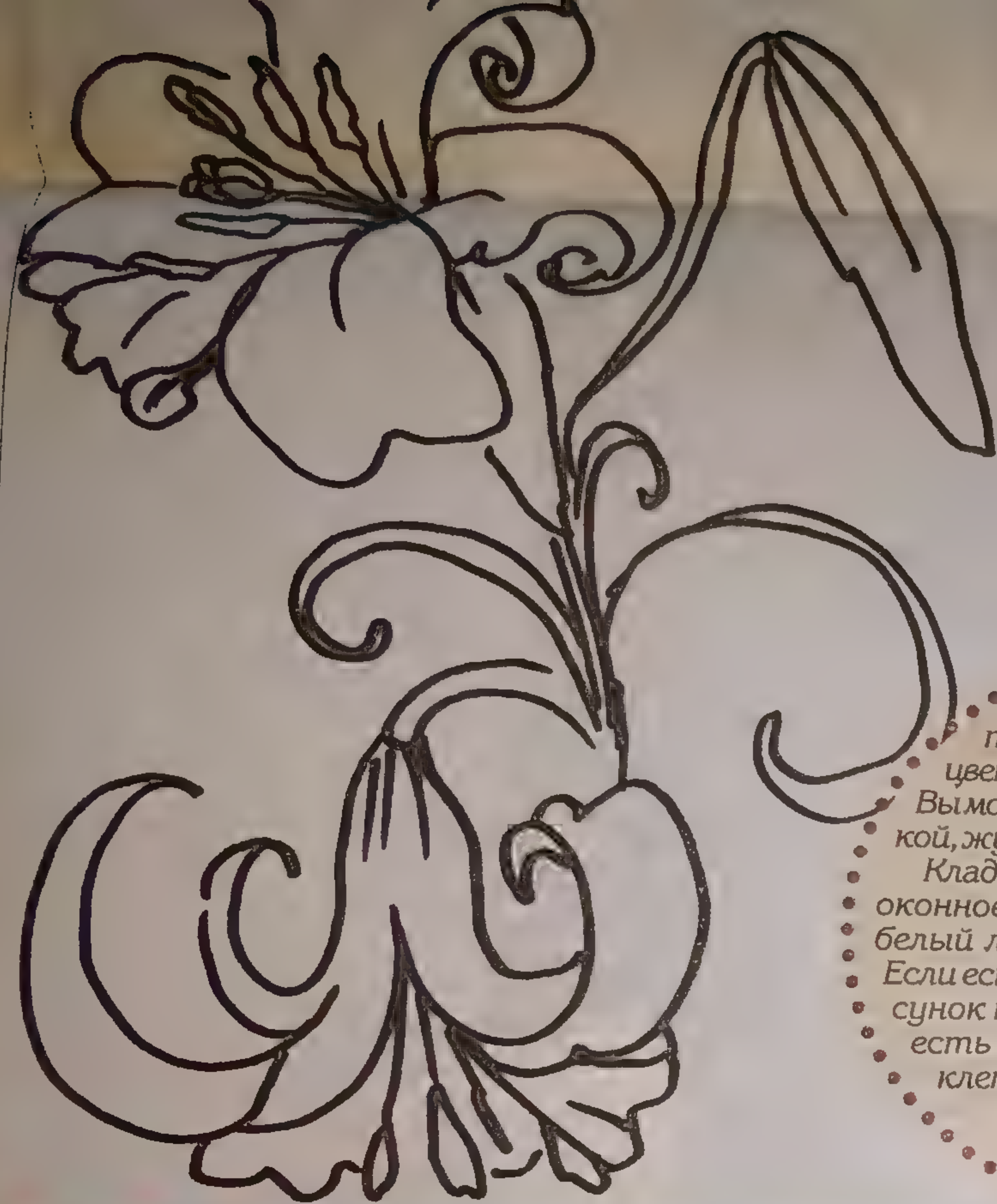
Но мы - народ творческий. Подвеска получилась своя собственная. Использованы: шифоновый платочек, 6 наконечников, кожаный шнурок, цепочка, индийские шарики, серьга из запасов, две подвески из лунного камня и старинная брошка.

Если надоест голубая подвеска, заменим ткань на другую и чуть поменяем составляющие.

Это вам пример, как сделать свой наряд неповторимым за короткое время и небольшие деньги.

Татьяна ТКАЧЕВА.
Фото Д.ДАШКОВА.





Наносим затем акриловую краску. Если вы когда-то рисовали акварелью или гуашью, то у вас все получится. Не бойтесь.

Рисунок высох? Теперь нанесем блестки - глиттер, о нем мы рассказываем в соседнем материале про бабочек. Кстати, если вы купили не готовый глиттер, а в тюбиках, тоже не страшно. Клей продается в тех же магазинах, что и глиттер. Работаем так. Сначала наносим клей, затем сухой кисточкой глиттер. После полного высыхания закрепляем рисунок горячим утюгом с обратной стороны в течение 3 минут.

Такой шарф хорошо носить с легким платьем летом, он смотрится с офисной одеждой. Подруга довольна.

Татьяна ТКАЧЕВА.

Фото Д.ДАШКОВА.

Совсем не обязательно рисовать на шарфе цветок, который я вам предлагаю.

Вы можете воспользоваться открыткой, журналом, любимой картиной.

Кладете образец на стекло (например, оконное), сверху прозрачный или просто белый лист бумаги. Обводите контур.

Если есть компьютер, увеличиваете рисунок на нем. Нет компьютера? Зато есть старый способ: увеличить по клеточкам.

Все у вас получится, не сомневайтесь.

ки - выбирайте. Если вы заметили, у нас еще и

Фото Д.ДАШКОВА.



БАНАНОВЫЕ ПОНЧИКИ С КЛЮКВОЙ

Тесто: 3 ст. ложки сахара, 1/2 стакана минеральной воды, 1,5-2 ч.л. сухих дрожжей, 2 ст.л. растительного масла, 3,5 стакана муки, 1 очень спелый банан, соль на кончике ножа, 1/2 ч.л. порошка карри.

Масло для фритюра; клюква или изюм - 50 г.

Дрожжи растворить в теплой минералке с сахаром. Банан размять вилкой и взбить миксером до однородной массы. Добавить к жидким ингредиентам масло, то, что получилось из банана, соль, муку и замесить тесто. Оставить на час-полтора в теплом месте.

Сформовать пончики, вкладывая в середину по 3-4 клюквенки или изюминки.

Жарить во фритюре до золотистого

цвета. Пончики в среднем увеличиваются в объеме в 1,5 раза. Теплые пончики обвалять в сахаре.

Ольга.

ХВОРОСТ «КУСТИК»

Мука - 4 стакана, молоко - 1,5 стакана, яйца - 2 штуки, сахар - 1/3 стакана, масло топленое или растительное - 2-3 стакана (для жарки).

Из муки, молока, яиц и сахара замесить крутое пресное тесто. Тонко раскатать, вырезать кружочки фигурным резцом и обжарить в раскаленном жире до бледно-золотистого цвета.

«ЛОПНУТЫЕ» ПОНЧИКИ

200 г муки, 100 г масла сливочного, 200 г тертого сыра, 4 яйца, 3 желтка, 250 г воды, 200 г растительного

масла для фритюра и 100 г тертого сыра для украшения.

Воду с маслом вскипятить, засыпать сразу всю муку, варить, помешивая, пока тесто не начнет отставать от стенок. Остудить, втереть яйца, желтки, тертый сыр, хорошо вымесить. Тесто брать чайной ложкой и опускать в кипящее масло. Вынимать, когда пончики зарумянятся, вздуются и полопаются. Обсушить их на салфетке. Обсыпать тертым сыром.

СЫРНИКИ СО СГУЩЕНКОЙ

2 пачки обезжиренного творога по 250 г (1 - ванильный творог, 1 - обычный), 2 яйца, чуть-чуть соли, сахар по вкусу (кому как нравится, я кладу обычно 4-5 столовых ложек).

Все это смешиваем до такого состояния; когда творог будет гладким. Затем

добавляем муку. Я добавляю не очень много. У меня тесто получается не крутым, достаточно сильно липнет к рукам.

Руки смачиваем, лепим сырники и выкладываем их на тарелку, чуть-чуть присыпанную мукой.

Сковороду разогреваем, но не очень сильно. Добавляем немного масла растительного, выкладываем сырники и обжариваем 4-5 минут на среднем огне. Затем 4-5 минут с другой стороны. Затем накрыть крышкой и потомить минут 5 (если электроплита, то я полностью выключаю, если газовая, то самый минимальный ставлю огонь, но на газовой поменьше держу под крышкой). В общем, на мой вкус, они получаются сочными и мягонькими за счет того, что я не обваливаю их в муке и не очень много добавляю ее в тесто.

Полить сгущенкой, подавать на стол.

СВОЯ КУХНЯ

ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕХ



Какую выбрать швейную машину?

Чтоб подешевле да с качеством

ПОПРОЩЕ

Для оснащения небольшого домашнего ателье вполне можно рекомендовать старшие модели Pfaff - 2054 и 2046. Конечно, под словосочетанием «небольшое домашнее ателье» не следует понимать подпольную фабрику, где день и ночь строчат постельное белье, да и в гарантийных обязательствах указано, что эти машины предназначены только для домашнего использования.

Указанные модели отличаются высокой надежностью и исключительной функциональностью. Среди особенностей этих машин стоит отметить наличие встроенного верхнего транспортера и высокое качество строчки на любых тканях.

ПОСЛОЖНЕЕ

Если шитье для вас увлечение, которое отнимает почти все свободное время, то можно рекомендовать одну из лучших, по нашему мнению, любительских машин - Husqvarna Platinum 770. Эта машина отличается высоким европейским качеством изготовления, богатой функциональностью и наличием в продаже огромного количества аксессуаров и приспособлений, с помощью которых легко воплощаются в жизнь самые смелые идеи.

Приверженцам японского подхода к технике - сложная электроника и выдающаяся функциональность за все же умеренные деньги - можно смело рекомендовать старшие модели компании Brother: NX 600 и NX

кие машины отличаются высоким качеством изготовления и надежностью, так же японские машины имеют больше функций при более низких ценах.

Если говорить о машинах стоимостью от 300 долларов, то в них используются современные конструкции челноков - горизонтальный или вертикальный двойного обегания. Среди механических машин с такими типами челноков можно смело рекомендовать Husqvarna Prelude 340 или Prelude 360, среди Pfaff стоит обратить особенное внимание на самую простую модель среди оснащенных встроенным верхним транспортером - 1524. У Janome очень хороши новинки 2003 года - модели 6019 и 6125, а также проверенные временем очень удачные модели Janome 18w и Janome 23xe.

В ценовом диапазоне от 200 до 300 долларов можно выбрать вполне добротную машину. Из Brother можно рекомендовать Star 50 - младшую модель серии Star. Она представляет собой модификацию одной из старших моделей, начисто лишённую какой-либо электроники. Эта машина оснащена горизонтальным челноком и имеет довольно большое количество строчек. Оснащенные машины этого ценового диапазона будут оснащены простыми качающимися челноком. Из таких можно рекомендовать модель 2003 года Janome 415 или более функциональную Janome 423s.

Машинки стоимостью меньше 200\$ специалисты приобретать не

Запретные плоды

Сезон в разгаре, а фрукты и овощи не спешат дешеветь. Почему?

БЕСФРУКТОВАЯ ДИЕТА

Мы традиционно ждем лета, чтобы наесться витаминов на год вперед. Но в этом году цены явно не способствуют повышению аппетита.

Как раз к началу сезона российские власти нашли санкции, ограничивающие у двух главных поставщиков экзотических фруктов и ягод в Россию - Молдовы и Турции. Сначала Федеральная служба по ветеринарному и фитосанитарному надзору

всем уж оторваться от реальности. Теперь, в отсутствие такого сдерживающего фактора, продавцы фруктов смогут диктовать любые цены.

- Цены на фрукты повышаются каждое лето, - сказал «Собеседнику» импорт-менеджер компании «Сорус» Павел Бандеровский. - Причем это откровенно спекулятивное повышение. Проследите за клубникой, кото-

прижимается к стеблю растения и питается его соками. Для человека он неопасен. Просто апельсин, которым успел полакомиться трипс, никогда не вырастет до рекордных размеров. Плодовая муха еще безобиднее.

Но в России у трипса есть интересная особенность. Он, как политический насморок, появляется всегда в самый нужный момент. Так, напри-

БЕСФРУКТОВАЯ ДИЕТА

Мы традиционно ждем лета, чтобы наесться витаминов на год вперед. Но в этом году цены явно не способствуют повышению аппетита.

Как раз к началу сезона российские надзорные власти нашли санитарные нарушения у двух главных поставщиков недорогих фруктов и ягод в Россию - Молдовы и Турции. Сначала Федеральная служба по ветеринарному и фитосанитарному надзору Минсельхоза РФ (Фитонадзор) запретила ввозить к нам продукты из Молдовы, потом - из Турции.

В результате вместо турецкой черешни по 70-80 рублей нам предлагали только узбекскую или испанскую - по 140-200 рэ за килограмм. То же самое нас ожидает с помидорами, абрикосами, персиками, нектаринами, виноградом, гранатами, перцем.

До запрета турецкие фрукты занимали 30-40 процентов на прилавках России. Они не отличались высоким качеством, но были симпатичны нашим потребителям своей низкой ценой. А самое главное: турецкие фрукты и овощи создают на рынке демпинг - не дают ценам со-

всем уж оторваться от реальности. Теперь, в отсутствие такого сдерживающего фактора, продавцы фруктов смогут диктовать любые цены.

- Цены на фрукты повышаются каждое лето, - сказал «Собеседнику» импорт-менеджер компании «Сорус» Павел Бандеровский. - Причем это откровенно спекулятивное повышение. Проследите за клубникой, которая 2 года назад стоила 50 руб., год назад - уже 70, в этом была - 100.

По сути, запрет на ввоз продукции - это объявление торговой войны. А такое удовольствие всегда оплачивается из кармана потребителя. Решение властей черешневой косточкой застрянет у покупателя в горле.

ПОЛИТИЧЕСКИЙ ТРИПС

Официальная версия запрета: фрукты не отвечают российским санитарным нормам. В них обнаружены трипс и плодовая муха.

Трипс, конечно, насекомое неприятное, но явно не самый большой враг человечества. До колорадского жука и саранчи ему далеко. Трипс

прижимается к стеблю растения и питается его соками. Для человека он неопасен. Просто апельсин, которым успел полакомиться трипс, никогда не вырастет до рекордных размеров. Плодовая муха еще безобиднее.

Но в России у трипса есть интересная особенность. Он, как политический насморк, появляется всегда в самый нужный момент. Так, например, в разгар российско-эстонских пререканий по поводу приграничных территорий Фитонадзор сразу обнаружил трипса в эстонских фруктах и запретил везти их в Россию. Болезнь растений отступила только после того, как Эстония пошла на уступки. Не так давно под тем же предлогом мы захлопнули границы перед Голландией, Бельгией и Данией.

В этот раз «дрессированный» трипс, видимо, помогает чиновникам «решать вопросы» на молдавском и турецком направлении.

Власти Турции уже обливаются слезами: они насчитали убытков от запрета на 220 миллионов долларов. Потери российской стороны явно не меньше. Просто их никто не считал - ведь за это решение расплачиваются рядовые российские покупатели фруктов и овощей.

...А детектив с вездесущим и ужасным трипсом имеет банальную разгадку.

- Этот жучок не выносит охлаждения, - сказал «Собеседнику» директор по связям с общественностью компании «Санвэй-Групп» Денис Прокофьев. - Достаточно некоторое время подержать растения в прохладе, и вредитель погибает.

Римма АХМИРОВА.
© «Собеседник».

любительских машин - Husqvarna Platinum 770. Эта машина отличается высоким европейским качеством изготовления, богатой функциональностью и наличием в продаже огромного количества аксессуаров и приспособлений, с помощью которых легко воплощаются в жизнь самые смелые идеи.

Приверженцам японского подхода к технике - сложная электроника и выдающаяся функциональность за все же умеренные деньги - можно смело рекомендовать старшие модели компании Brother: NX 600 и NX 400.

ПОДОРОЖЕ - ПОДЕШЕВЛЕ?

Все рекомендованные выше машины стоят больше 650 долларов. Если такую сумму на машину тратить не хочется, но тем не менее есть потребность выполнять «глазковую» петлю и интересные декоративные строчки, даже несмотря на меньшее их количество, то стоит обратить внимание пусть на самые дешевые, но машины с компьютерным управлением. Это Janome 6260 Quilter's Companion и Brother NX 200. Стоимость этих машин лежит в районе 550\$.

В секторе электромеханических машин ситуация с ценами и функциональностью машин аналогична ситуации с компьютерными машинами. Так же европей-

ская модель представляет собой модификацию одной из старших моделей, начисто лишённую какой-либо электроники. Эта машина оснащена горизонтальным челноком и имеет довольно большое количество строчек. Остальные машины этого ценового диапазона будут оснащены простым качающимся челноком. Из таких можно рекомендовать модель 2003 года Janome 415 или более функциональную Janome 423s.

Машинки стоимостью меньше 200\$ специалисты приобретать не рекомендуют, поскольку при изготовлении этих машин производители начинают экономить буквально на всем.

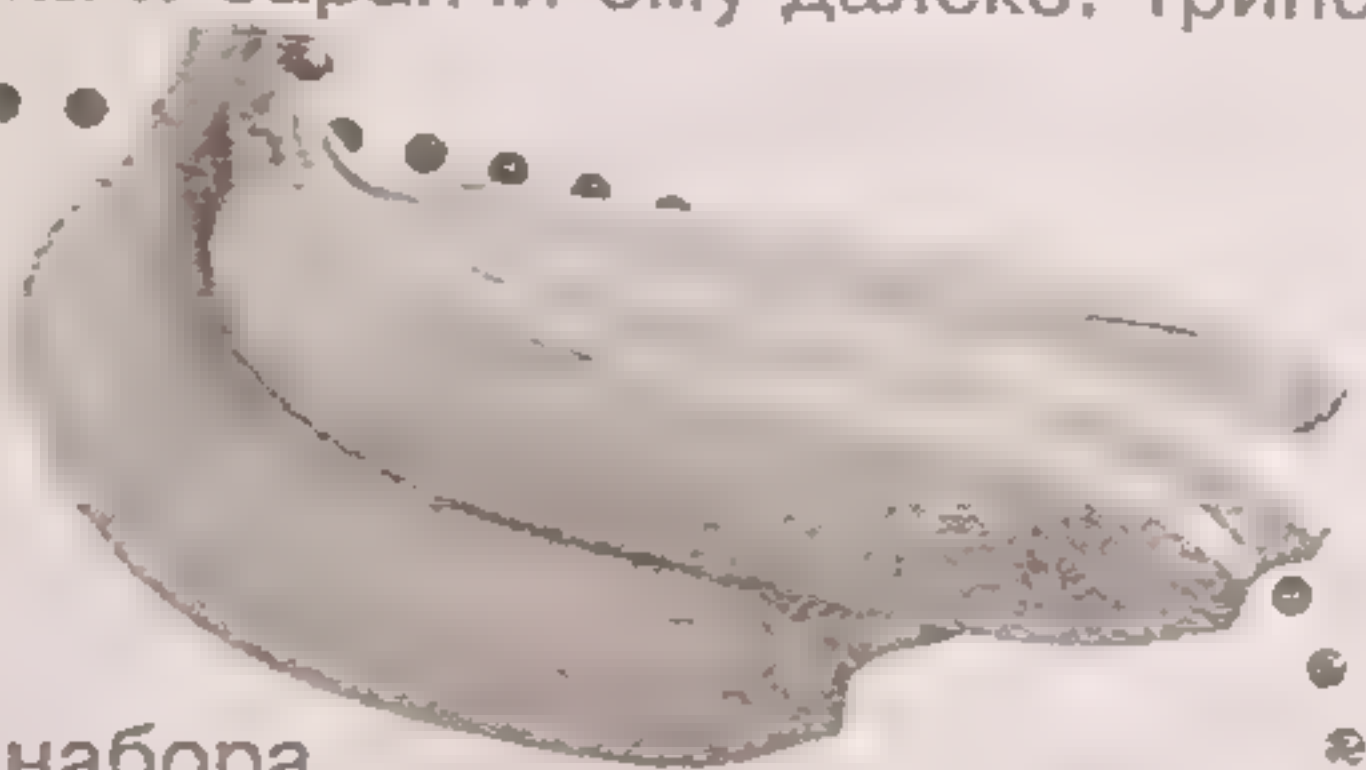
Впрочем, такие машины имеют право на существование и вполне пригодны, например, для шитья несложных вещей, для ремонта одежды или обучения шитью.

Наталья РИСКИНА.

В секторе электромеханических машин ситуация с ценами и функциональностью машин аналогична ситуации с компьютерными машинами. Так же европейские машины отличаются высоким качеством изготовления и надежностью, так же японские машины имеют больше функций при более низких ценах.

Переходим на бананы?

Сегодня стоимость минимального набора продуктов питания - 1378,8 рубля. Сейчас по сезону подскочили вверх цены на овощи: на свежую белокочанную капусту и на морковь. А вот бананы и апельсины подешевели. Кроме того, цены на мороженое, стоимость обедов в организациях общественного питания и кофе в кафетериях возросли на 1,4%.



На днях заглянула в свой туалетный столик и поразилась: ну и ну, неужели все это мне нужно?

Тени не подошли, лак оказался слишком ярким, румянами я вообще не пользуюсь. Может, подарили? Нет, сама покупала. В каком бреду можно было обзавестись средствами против веснушек, которыми у меня отродясь не было? Ну, конечно, подруга сказала, что оно от веснушек отбеливает кожу. ... А за что? Откуда они, если последние месяцы коротко стриженная? ... И в бреду очень красивые

и, как вспоминаю, очень дорогие.

Разобрав туалетный столик, я смотрела на полки в кухне уже новыми глазами. Кувшинчики, вазочки, плошки... Пользуюсь несколькими из них, с остальных только пыль стираю. Рядом с электрической - ручная кофейная мельница, купленная в ретро-настроении, так ни разу и не использованная. Заточенные в бутылки красные перчики и помидорчики...

МИМО КАССЫ Покупки на бегу

Это опять покупка за компанию: приятельница приобрела эту заспиртованную красоту маме в подарок - та давно о ней мечтала. А я совсем не мечтала, но тоже схватила - в день полочки кажешься себе такой богатой!... А потом перехватываешь деньги до следующей зарплаты. Дала себе зарок: ни одной случайной покупки на бегу, за компанию.

Тамара М., Москва.



Постирала - зарыдала

Что вы еще не знаете про порошки?

Признайтесь честно - чем вы руководствуетесь, покупая стиральный порошок? Ценой? А еще чем? Не думаете о том, что под громким и давно известным именем вам могут всучить подделку, которая не то что пятна не отстирает, но и вред здоровью нанести может...

ПОДДЕЛКА, Я ТЕБЯ ЗНАЮ!

К сожалению, поддельные порошки совсем не редкость в современном рыночном мире. Цехов, где готовили поддельные моющие средства, закрыли уже десятки. Новые открываются столь же ретиво. Поддельщики не тратят средств на точные линии и прочую дорогостоящую технику по упаковке. В пустые пачки с названиями популярных порошков содержимое, состоящее из недорогих соды, синьки и дешевых порошков, закупленных оптом, совками засыпают поденные рабочие. А отличить подделку без специального химического анализа содержимого пачки очень трудно.

Так что, покупая подозрительно дешевый порошок в подворотне, вспоминайте об этом.

НА ВСЕ ПРО ВСЕ - ОДИН ПОРОШОК?

Нет, неправильно. Все стиральные порошки делятся на 3 группы. Универсальные - предназначены для удаления так называемых общих

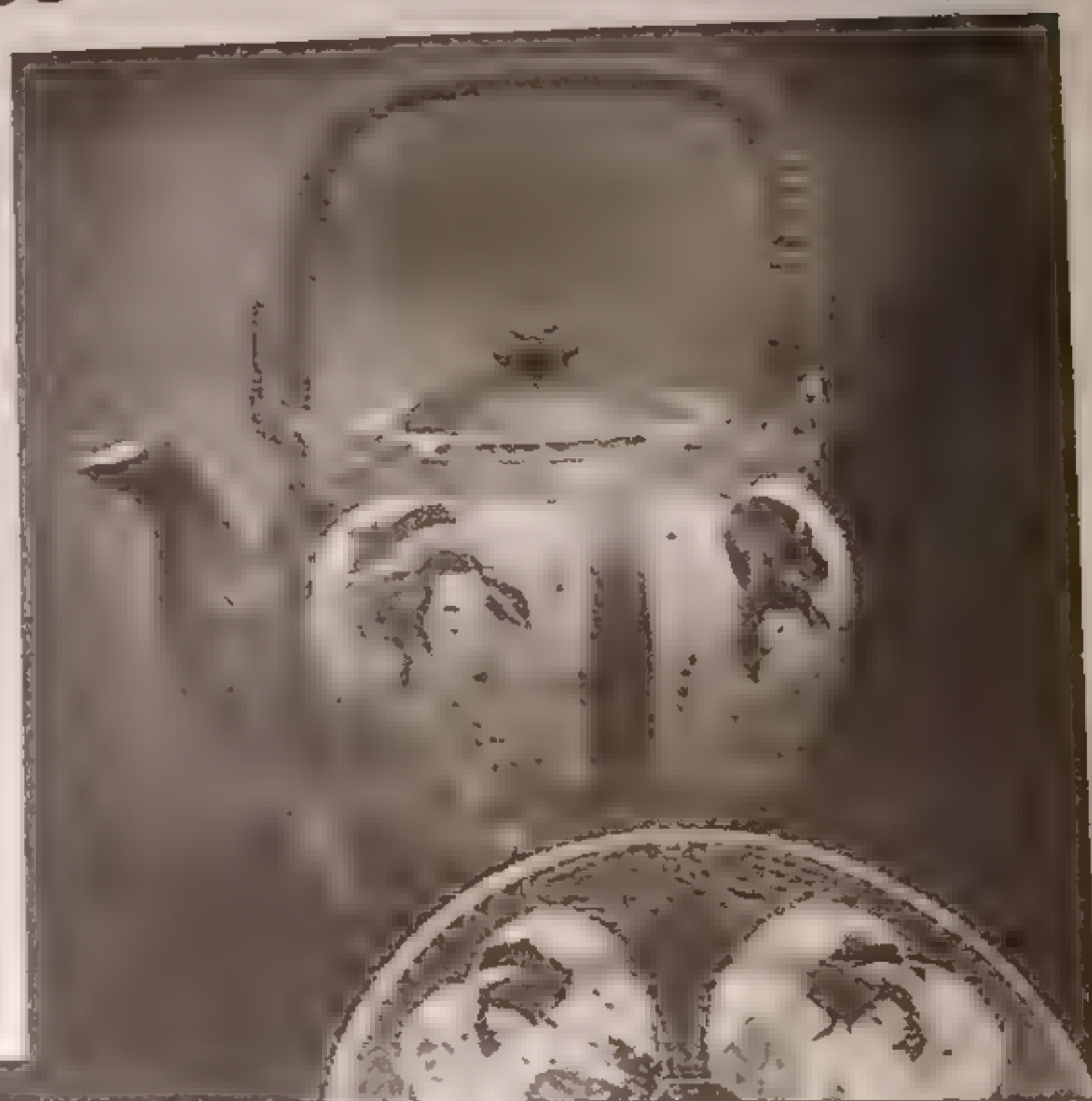


ствуют только при температуре до 60°C, а затем начинают разлагаться сами. Вот почему шерстяных тканей и для стирки в холодной воде. Первые обеспечивают более мягкие условия стирки нашим теплым свитерам и шалям. вто-

шерстяных тканей и для стирки в холодной воде. Первые обеспечивают более мягкие условия стирки нашим теплым свитерам и шалям. вто-

Какая связь у зеленого чая и стерильных ботинок?

Зеленый чай может сыграть роль бактерицидного средства, которое избавит вашу обувь от микроорганизмов, вызывающих грибковые заболевания стоп и неприятный запах. Сделайте, как китайцы: они аккуратно заливают заваренный обычным способом слегка теплый зеленый чай в туфли, оставляют на несколько минут, и через некоторое время они становятся почти стерильными. Можно носить сколько угодно - обувь будет благоухать, как новая!



РЕШИМ ПРОБЛЕМЫ БЕЗ НАПРЯГА

«По одежке встречают...». Значит, надо, чтобы одежда эта выглядела безупречно.

● Если у шнурков ботинок отскочили металлические наконечники, обмакните концы шнурков в лак для ногтей: они затвердеют и будут легко продеваться в отверстия.

● Сахар - хорошее средство для чистки поношенных фетровых шляп. Им нужно пользоваться как ластиком.

● Одежду, испачканную черничными пятнами, замочите на 8 часов в кислом молоке, а затем постирайте как обычно.

● Изделия из темного шелка или тафты дольше сохраняют свой цвет и блеск, если после стирки их прополоскать в холодной воде с солью (130 г на 5 л воды).

● Чтобы пуговицы держались дольше, нитку, которой вы их пришиваете, потрите воском, она станет прочнее и порвется не скоро.

● Если трикотажный свитер или кофточка вытянулись на локтях или коленях, поддержите изделие над паром. Он вернет вещи прежнюю форму.

тряпочкой, смоченной смесью кофе и небольшого количества нашатырного спирта.

● Одежда в шкафу должна висеть свободно. А чтобы пиджаки, брюки, платья не соскальзывали с металлической вешалки, можно обмотать их хлопчатобумажной тесьмой, шнуром или надеть на них кусочки резиновой трубки.

● Чтобы от одежды не пахло нафталином, надо насыпать в шкаф, где она хранится, немного сухой горчицы.

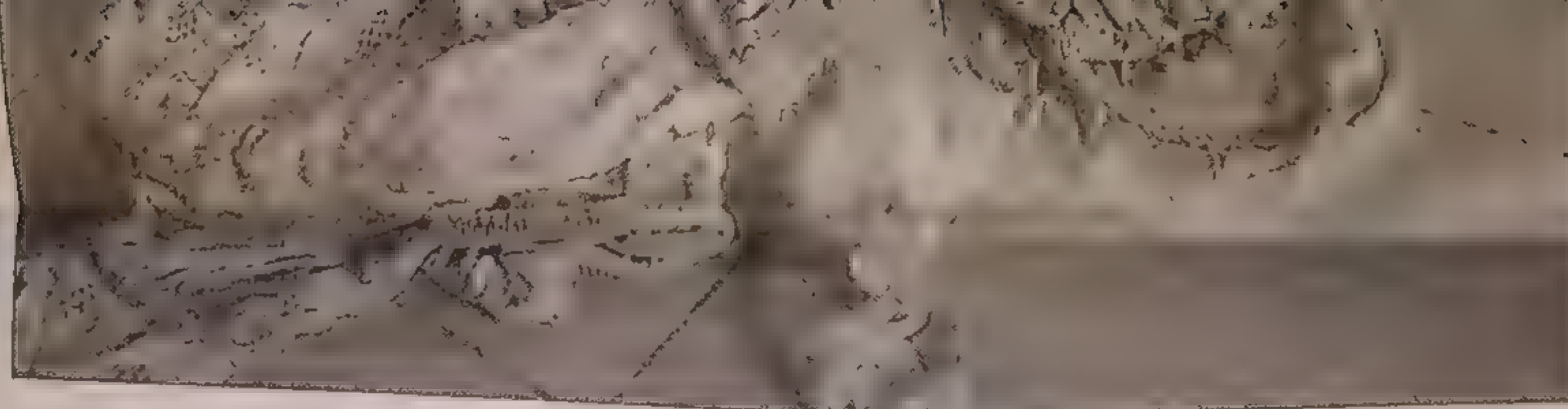
● Изделия белого цвета держите в темном месте, так как под действием света они желтеют.

● Одежду из вельвета лучше не стирать, а отдавать в чистку. Впрочем, запросто можно устроить «химчистку» и на дому: разложите вещь на столе и пройдитесь по ней щеткой или мягкой губкой, смоченной раствором какого-нибудь стирального порошка, а затем чистой водой. Пятна и особенно загрязненные места посыпьте

Когда при покупке стиральной машины вы читаете, что больше всего этому

НА ВСЕ ПРО ВСЕ - ОДИН ПОРОШОК?

Это неправильно. Все стиральные порошки делятся на 3 группы. Универсальные - предназначены для удаления так называемых общих



Когда при покупке стиральной машины вы читаете, что больше всего этому «чуду техники» подходит определенная марка стирального порошка, не берите сей факт на веру. Возможно, рекомендуемое средство действительно лучше других подходит для машин данной марки, но скорее всего это часть совместной рекламной маркетинговой кампании.

загрязнений - пота и пыли и прекрасно справляются с этой задачей. Но не больше. Фруктовые, например, пятна при стирке таким порошком не исчезнут. Зато если пятен нет, универсальный порошок сделает чистой вещь практически из любой ткани - хлопка, синтетики, смешанных волокон, шелка и других.

Расход порошка-универсала меньше, чем при стирке порошками других типов. Он годится для стирки вручную и в машинах только активаторного типа.

БИОДОБАВКИ НА ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Имеющие биодобавки порошки, благодаря тому что в их состав введены особые вещества - энзимы, отстирывают белковые и пигментируемые пятна от яиц, мяса, жира, соусов, кофе, чая, вина, фруктов.

Биодобавки-энзимы стоят того, чтобы познакомиться с ними поближе. Это искусственные ферменты, созданные по типу природных (к ним относятся, например, такие «пятновыводители», как лимонный сок или, если заглянуть подальше в прошлое, отвар аира). Попадая на пятно и действуя в каждом случае избирательно, энзимы расщепляют белковые или окрашивающие вещества и помогают окончательно удалить пятно.

Вам только всегда надо помнить несколько условий. Биодобавки дей-

ствуют только при температуре до 60°C, а затем начинают разлагаться сами. Вот почему кипятить белье с таким порошком совершенно бесполезно!

И еще биодобавки абсолютно «противопоказаны» натуральным волокнам - шелку и шерсти. И это понятно: энзимы-то предназначены как раз для того, чтобы разрушать белковые соединения! А шелковые ткани содержат в большом количестве натуральное белковое вещество фиброин, шерстяные ткани - белок кератин...

ОТБЕЛИТ, НЕ СОМНЕВАЙТЕСЬ!

И, наконец, третья группа - порошки с отбеливателем и низкопенными поверхностно-активными веществами.

Они тоже удаляют общие загрязнения, правда, немного хуже, чем универсальные, зато отбеливают. С ними можно стирать изделия из любых тканей, кроме шерсти, и лишь те, которым процедура отбеливания действительно необходима. Иначе яркие краски непоправимо потускнеют - ситец, крепдешин, яркий трикотаж такому испытанию подвергать не следует.

Этот вид порошков «идет» для стиральных машин любого типа, а вот в автоматы следует засыпать их, и только их: на пачке обязательно будет написано слово «автомат». Дело в том, что такие порошки почти не образуют пены, которая недопустима в автоматической стиральной машине. Для этого в них добавлены специальные вещества.

СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЯ

Следом идут несколько видов порошков (их немного), которые можно назвать «специальными». Они бывают как универсальными, так и с добавлением низкопенных веществ. Эти порошки предназначены для

шерстяных тканей и для стирки в холодной воде. Первые обеспечивают более мягкие условия стирки нашим теплым свитерам и шалям, вторые - щадящий режим изделиям из синтетических и тонких тканей. Кроме того, при стирке в

или тафты дольше сохраняют свой цвет и блеск, если после стирки их прополоскать в холодной воде с солью (130 г на 5 л воды).

Чтобы пуговицы держались дольше, нитку, которой вы их пришиваете, потрите воском, она станет прочнее и порвется не скоро.

Если трикотажный свитер или кофточка вытянулись на локтях или коленях, подержите изделие над паром. Он вернет вещи прежнюю форму.

Блеск с черных шерстяных вещей можно удалить шерстяной

или тафты дольше сохраняют свой цвет и блеск, если после стирки их прополоскать в холодной воде с солью (130 г на 5 л воды).

Одежду из вельвета лучше не стирать, а отдавать в чистку. Впрочем, запросто можно устроить «химчистку» и на дому: разложите вещь на столе и пройдитесь по ней щеткой или мягкой губкой, смоченной раствором какого-нибудь стирального порошка, а затем чистой водой. Пятна и особо загрязненные места посыпьте порошком и осторожно застирайте.

Вельветовая и бархатная одежда собирает много пыли. Чистите ее не щеткой, а влажной, хорошо отжатой губкой. При этом губку надо почаще прополаскивать.

Натуральную замшу стирают в теплом мыльном растворе, иначе замша может «свариться» и безнадежно испортиться. Подкладку отпаривать необязательно, подпорите только внизу и на рукавах.

Изделия из искусственного меха можно стирать. Для этого отпорите подкладку и опустите мех в моющий раствор так, чтобы он не мялся. Изделие нельзя тереть, лучше слегка отжимать ладонями. Тщательно прополоскав, мех закатывают в простыню, затем, расправив, сушат на плечиках.

Советовала
Светлана БАРСУКОВА.
© "Сударушка".

От пота избавилась, а одежду испачкала

Некоторые средства от пота оставляют на одежде белые следы. Зачем их выпускают?

Ольга СУВорова.

Существуют различные косметические формы антиперспирантов: спреи, лосьоны, шариковые антиперспиранты-эмульсии и кремы. Именно последние способны оставлять следы на одежде. Но выпускают их в основном потому, что они хорошо подходят людям, чья кожа слишком чувствительна.

Если вы пользуетесь таким кремом, то, нанеся его на подмышечные впадины, подождите 5-7 минут и только потом одевайтесь. За это время крем впитается, и одежда останется чистой.

машины-автоматы они существенно сэкономят электроэнергию - нагревать-то воду не потребуется, но за счет особых компонентов белье станет чистым. На упаковке таких порошков значится: температура воды не должна превышать 30°C.

Годность всех стиральных порошков - обычно не больше года, если на упаковке не указан другой срок. Старый порошок, как правило, теряет способность удалять белковые загрязнения и утрачивает гранулированную структуру.

Фото Е. СОБОЛЯ.

Стиральная Чудо-машинка на ладони

Еще совершеннее, качественнее и надежнее!

- Лидер продаж!
- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Бесшумно!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергию 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!
- Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
- Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню - возьмите машинку с собой!

Не имеет мировых аналогов.

Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Летняя
СКИДКА!

Цена с оплатой при получении на почте -
1490 руб.
При заказе от 2 штук -
1390 руб. за 1 шт.

Суперакция!

Заказать чудо-машинку вы можете по тел.: 8 (8332) 30-01-71, 31-04-63 или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 36.

Решетки на окнах

Как защититься от воров красиво и надежно?

Сегодня решетки на окнах многих квартир порой напоминают тюремные. Для хозяев подобных сооружений главное - понадежнее защитить дом от воров. Но, согласитесь, и эстетика не помешает. Итак, выбираем решетки для окон.

Первый вопрос: с чего начать? Есть, например, простой ход. Допустим, вам приглянулись соседские решетки: красивые и надежные на вид. Что ж, попробуйте поговорить с соседями и получить нужную информацию. Или вспомните, кто из ваших друзей и знакомых недавно ставил на окна решетки.

Но с другой стороны, житейские советы - одно, а разговор со специалистом - совсем другое. Первым де-

лом в солидной фирме вам расскажут, что оконные решетки различаются по способу крепления. Они бывают стационарные (не открываются), распашные, раздвижные и съемные. Что же вам больше подходит?

К примеру, ваша квартира находится на первом этаже и вам кажется, что на все окна лучше поставить стационарные решетки. Вроде бы неплохой вариант. Но если, не дай Бог, случится пожар и доступ к входной двери будет закрыт пламенем? Вот почему специалист наверняка посоветует вам одну из решеток сделать распашной с внутренним навесным или врезным замком. Раздвижная решетка тоже может сослужить добрую службу хозяину квартиры

при каких-то форсмажорных обстоятельствах. Но у нее есть недостатки: она изготавливается из подвижно склепанной крест-накрест полосы, а это несколько снижает ее жесткость и защитные свойства.

Теперь нужно решить, из какого профиля вы будете заказывать решетки: из прутка, квадрата, полосы или комбинированного профиля? От чего зависит выбор?

Если вы хотите красивую решетку, лучше отдать предпочтение решеткам из так называемого квадрата или прутка. А вот из полосы получатся менее художественные экземпляры.

Второй момент: из прутка и квадрата решетки крепче.

Теперь подумаем о выборе узора. Здесь все зависит только от вашего вкуса и финансовых возможностей. Также решайте сами, какого цвета будут ваши решетки, - спектр окрасочных материалов сегодня велик. Антикварная бронза, серебро, золото, прозрачный, зеленый лак, черный и т. д.... Кстати, если на решетке, окрашенной обычным способом, со временем все же выступит ржавчина, то с ней легко справится отечественный нейтрализатор ржавчины, продающийся в любом хозяйственном магазине.

Главное, не огорчайтесь, если на дорогие кованые решетки нет денег. Сварные решетки могут оказаться не хуже, если за дело возьмется настоящий мастер. И второе: не стесняйтесь задавать мастерам вопросы.



Вот такие теперь бывают двери в детской комнате.

ДЕКОРИРУЕМ ОТВЕРСТИЕ В СТЕНЕ

«Дверь» - читаем в словаре, - отверстие в стене для входа и выхода из помещения».

Обычно на дверь обращают мало внимания. Единственное исключение здесь составляет входная дверь, да и то лишь потому, что ее нужно обить в целях защиты от холода. Между тем, в интерьере нет мелочей. Тем более таких, как двери.

Двери, а в двухкомнатной квартире их насчитывается шесть, как правило, остаются в первозданном виде. Разве что иногда оклеят их пленкой под дерево. Между тем плоскость дверного полотна дает немалые возможности для творчества.

К примеру, в доме, где есть дети, обычно на стене можно уви-

дывать, оно способно треснуть, расколоться. Лучше взять специальные стекла. А уж совсем замечательно, если в двери будет вставлен витраж. Но технология этой работы сложна.

● Попробуйте окрасить дверь в комнату в яркий цвет, и тогда она сразу станет предметом обстановки. Своеобразным отзвуком на эту окраску может стать отделка соответствующим образом журнального столика, картинной рамы, подоконника, стульев.

● Прикиньте и такой вариант. Допустим, у вас износилась обивка на мягкой мебели и вы решили ее сменить. Купите новой ткани столько, чтобы ее хватило не только на диван и кресла, но и на



Покрывало
или
плед?

КУДА ДЕВАТЬ ВЫШИТЫЕ КАРТИНЫ?

Вышиваем, вышиваем, а потом что? Либо раздариваем соседям, либо складываем в

Таким же образом можно сделать обложку на фотоальбом. Для этого нужно сшить из плотной ткани чехол, разместить аппликацию

Покрывало или плед?

Идею подсказала какая-то газета, может, и ваша - не помню. На распродаже купила искусственный мех расцветки «перхоть на болоте», как выразился мой муж. Цвет на самом деле густо-болотный, на нем пестренький светлый, почти бежевый, рисуночек.

Неожиданно тряпочка очень пришлась к лицу нашей мягкой мебели, надо было теперь как-то завершить плед. В отделе фурнитуры купила метражом мех, тоже искусственный, бежевый. Еще купила тонкий синтепон и подкладочную ткань.

Что получилось? Мягкий и стильный плед, который все оценили очень высоко. Иначе не писала бы вам это письмо. Советую посещать распродажи. А мне плед обошелся меньше чем в пятьсот рублей. Свою работу я не считаю, это скорее удовольствие.

Марина САВИЧЕВА.

КУДА ДЕВАТЬ ВЫШИТЫЕ КАРТИНЫ?

Вышиваем, вышиваем, а потом что? Либо раздариваем соседям, либо складываем в дальний ящик комода. Таку-то красоту!

Вышитые картины можно вставить в деревянные рамки и развесить во всех комнатах. Если же в комнату она не подходит по стилю и цвету, то в любом случае в летней комнате (если таковой является лоджия или балкон) вышитые картины будут радовать и ваш глаз, и взоры ваших гостей.

Из маленьких картинок получаются удачные аппликации на кухонное полотенце и прихватки. Такие картинки лучше пришивать гладью. Ясно, что такие полотенца и прихватки по прямому назначению не используются. Но они украшают вашу кухню и делают ее более своеобразной.

Таким же образом можно сделать обложку на фотоальбом. Для этого нужно сшить из плотной ткани чехол, разместить аппликацию, приклеить ткань к основе обложки.

А еще залежавшимися веселыми и яркими картинками можно украшать детскую одежду.

Вышивайте! Пусть все видят, какая вы мастерица!

Татьяна ЧУЖИКОВА.



мелочей. Тем более таких, как двери.

Двери, а в двухкомнатной квартире их насчитывается шесть, как правило, остаются в первозданном виде. Разве что иногда оклеят их пленкой под дерево. Между тем плоскость дверного полотна дает немалые возможности для творчества.

● К примеру, в доме, где есть дети, обычно на стене можно увидеть цифровые отметки и рядом даты. Так родители отмечают, как год от года подрастает их чадо. А ведь можно на двери изобразить веселый ростомер-линейку.

● В детской дверь, если ее покрыть одноцветным линолеумом, может взять на себя роль доски. На ней можно рисовать, писать.

● На входной двери можно расположить полочки, куда кладутся вещи и предметы, которые перед выходом желательно не забыть, ключи, проездные документы, письма для отправки.

● Если вы хотите сделать дверь незаметной, попробуйте на всю ее площадь укрепить зеркало - оно зрительно расширит помещение.

● Дверь в кухню лучше сделать прозрачной, это увеличит освещенность коридора. Самое простое - оконное стекло, но лучше его избе-

сразу станет предметом обстановки. Своеобразным отзвуком на эту окраску может стать отделка соответствующим образом журнального столика, картинной рамы, подоконника, стульев.

● Прикиньте и такой вариант. Допустим, у вас износилась обивка на мягкой мебели и вы решили ее сменить. Купите новой ткани столько, чтобы ее хватило не только на диван и кресла, но и на дверь. Ткань можно приклеить или закрепить рейками. Немало квартир, где две двери расположены впритык друг к другу, что создает некоторую унылость. Ее можно разрушить, если воспользоваться таким приемом. Плоскость одной двери оформить броско, ярко, заметно - годится насыщенная краска, рисунок, ткань, зеркало в оригинальной раме. Другую же дверь можно сделать незаметной. Она таковой станет, если оклеить ее теми же обоями, что и стены.

● На двери не возбраняется располагать коллекции мелких предметов: значки, брелки, авто-ручки...

● Дверное полотно можно заменить ширмой из бамбуковых палочек вьетнамского производства. Можно ее изготовить и самостоятельно, взяв использованные фломастеры. Сделать это довольно просто.

Против мух!

Ученые-дезинсектологи рекомендуют для борьбы с мухами научную разработку последнего времени - приманочный гель «Великий Воин от мух» с уникальным механизмом действия.

«Великий Воин гель от мух»:

- содержит специальный феромонный привлекатель. Притягивает к себе мух с расстояния в несколько метров;
- даже кратковременный контакт с гелем для мух смертелен;
- не пахнет, не выделяет вредных веществ. Разрешен к применению в присутствии взрослых, детей и домашних животных;
- действует быстро: уничтожает **всех** мух в помещении от одного до нескольких часов!
- нанесенный на подложки гель сохраняет свои свойства в течение целого месяца, убивая вновь залетевших мух.

«Великий Воин гель от мух»: ваша защита, мухам - гибель!

Спрашивайте в магазинах и на рынках города!

МУЖ ИЛИ САЛОН?

Муж уверяет, что сделает мебель не хуже, чем в салонах. Вроде все комплектующие продаются, основной набор инструментов у него есть. Я не хочу его хаять, да еще как вспомню впечатления подруг от современных саморассыпающихся диванов, то и не знаю - может, муж-то лучше сделает?

П.Р.

Бесспорно, мебель, сделанная своими руками, дешевле, но только создать что-то оригинальное и качественное в домашних условиях практически невозможно. К тому же необходимо специальное дорогостоящее оборудование. Так, например, станок, которым обрабатывают край стола, стоит около 10 тысяч евро.

В чем прав ваш муж? В последнее время практикуется изготовление мебели на заказ: в салоне вы видите только образец, который выполнен, как правило, идеально. Поэтому стоит обратить внимание на то, что вам привезли домой: из каких материалов собирают мебель и как это делают мастера.



Увяла роза - какое горе!



Как дольше
сохранить букет

Срезанные цветы надо уметь сохранить, при неумелом подходе к ним они скоро увянут.

Срезать цветы нужно не ножницами, а острым ножом наискось и тут же погрузить срезанные стебли в воду. А вот хризантемы и астры лучше ломать, а не срезать. Концы веток при смене воды в вазе следует очистить от распадающихся частиц жесткой щеткой. Перед тем как опустить стебли в воду, их надо подрезать острым ножом, а ветки сирени, жасмина, хризантем расщепить снизу в нескольких местах и в расщелины вставить кусочки спичек - это усилит всасывание влаги.

Стебли сирени перед тем, как ставить в воду, хорошо окунуть в кипяток, а потом сразу поставить в вазу с комнатной водой. На розах необходимо перед тем, как поставить в воду, очистить от шипов ту часть

стебля, которая будет под водой. На ночь розы следует вынуть из воды, хорошо промыть концы стеблей, плотно завернуть в мокрую газету и положить в прохладное место или вместе с бумагой опустить в таз или в ванну с водой.

Когда роза отцветет, можно еще продлить вид распутившейся розы путем прокалывания очень тонкой (один волосок проволоки из электрошнура) проволокой лепестков полностью распутившегося цветка у их основания.

Нужно отметить, что любые цветы положительно отзываются, если ежедневно подрезать концы стеблей, по возможности не вынимая их из воды, чаще менять воду (в жару два-три раза в день), промывая при этом те части стеблей, которые находятся под водой.

Букет по возможности следует ставить в прохладном месте, не освещенном солнцем. Если цветы увядают, полезно добавить в воду несколько капель нашатырного спирта. Слегка увядший букет можно иногда исправить, покрыв его намоченным водой бумажным колпаком.

Почти все цветы сохраняются лучше и дольше; если в воду положить кусочек древесного угля или насыпать угольного порошка; полезно добавить в воду чайную ложку поваренной соли на один литр воды.

Срезанные цветы нельзя помещать в очень холодную воду. Однако и в горячую (исключение сирень) воду ставить их тоже не следует. Вода должна быть комнатной температуры.

Валентина ЮРЧЕНКО.

СПАСАЕМСЯ ОТ ЖАРЫ

Июльские хлопоты
с цветами

БАЛКОН

В ясные жаркие дни притеняют растения марлей; часто опрыскивают (но не на солнце). Находящиеся на балконах более выносливые виды также защищают от полуденных солнечных лучей во избежание разрушения хлорофилла, высыхания листьев. Поливают по мере необходимости ежедневно утром и вечером. Если нет чистой дождевой воды (в городах она часто бывает загрязнена), берут отстоявшуюся водопроводную воду, желательно предварительно прокипяченную.

Летние растения в ящиках на балконе можно поливать водопроводной водой и без отстаивания. Хорошо растущие и цветущие экземпляры подкармливают один раз в две недели коровяком (1:10), птичьим пометом (1:30) или 0,1-0,2%-ным раствором полного минерального удобрения. Каллы, гиппеаструмы, цикламены, некоторые суккуленты находятся летом в состоянии покоя, до начала роста их содержат почти без полива.

ПЕРЕВАЛКА

Многим комнатным растениям, полученным весной из черенков и семян, становится тесно в небольших горшках - корни оплетают земляной ком и выходят из донного отверстия. В этом случае переваливают цветы в горшки диаметром на 2-3 см больше старых. После перевалки (или пересадки) поливают сначала обильно, а затем умеренно и не подкармливают.

ПОДКОРМКА И ДУШ

Раз в две недели обмывают растения под слабой струей воды, под душем или из лейки, предварительно защитив сверху земляной ком пленкой или бумагой.



Кто кусает вашу собаку?

В теплое время года наших домашних четвероногих любимцев атакуют маленькие кровососы, приносящие большой вред. Как предотвратить нападение зловредных насекомых и что делать, если эта проблема коснулась вашего животного? На эти вопросы нам ответил Дмитрий Юрьевич Барышев - ветеринарный врач нижегородского зооцентра «Фауна».

Очень опасное насекомое - иксодовый клещ, реагирующий только на собак. Особую осторожность нужно соблюдать в мае и в сентябре-октябре, так как именно в эти периоды клещ приобретает активность. К сожалению, вакцину от данного клеща не изобрели, поэтому необходимо защищать своего питомца ошейниками, каплями и спреями. Специалисты рекомендуют ошейники «Килтикс» (7 месяцев защиты), «Больфо» (до трех месяцев защиты), ошейники фирмы «Байер», капли «Адвантикс» и «Стронгхолт» (1 месяц), «Фронтлайн» и «Хартц» (до трех месяцев).

Ванных зоомагазинах и ветеринарных клиниках:

- ошейники от 200 до 470 рублей;
- капли от 100 до 220 рублей;
- спреи от 300 до 800 рублей.

Более дешевые препараты помогают только от блох.

Если же вы обнаружили на питомце клеща, его нужно немедленно удалить. Этот клещ опасен тем, что даже за короткий срок он может перенести в кровь животного возбудителя болезни, опасной для жизни животного. Поэтому...



насыщать угольной порошка; полезно добавить в воду чайную ложку поваренной соли на один литр воды. Срезанные цветы нельзя помещать в очень холодную воду. Однако и в горячую (исключение сирень) воду ставить их тоже не следует. Вода должна быть комнатной температуры.

Валентина ЮРЧЕНКО.

МЫ ЖИВЕМ В ЛИПОВОМ ГОДУ

У древних славян был свой растительный календарь с 12-летним циклом. Каждый год был посвящен какому-либо растению. Нынешний год, согласно ему, липовый. А дальше? Смотрите таблицу.

2005-й - ЛИПОВЫЙ
2006-й - ХЛЕБНЫЙ (рожь, полба, гречиха, просо)
2007-й - МАЛИНОВЫЙ
2008-й - МОРКОВНЫЙ
2009-й - КАПУСТНЫЙ
2010-й - ЛУКОВЫЙ
2011-й - ЯБЛОЧНЫЙ

2012-й - ОГУРЕЧНЫЙ
2013-й - ГОРОХОВЫЙ
2014-й - СМОРОДИННО-БЕРСЯ-
НОЙ (берсень - крыжовник)
2015-й - МЕДОВО-ХМЕЛЬНОЙ
(не «пьяный», а посвященный хмелю как растению).

Какие цветы едят?

Нам очень нравится добавлять в салаты листья и цветки настурции, готовим детям засахаренные цветки огуречной травы (бораго). Какие еще цветы можно употреблять в пищу?

Ильины.

Чаще всего в пищу используют цветки ноготков (календулы), бархатцев (тагетеса), фиалки, настурции.

После перевалки (или пересадки) поливают сначала обильно, а затем умеренно и не подкармливают.

ПОДКОРМКА И ДУШ

Раз в две недели обмывают растения под слабой струей воды, под душем или из лейки, предварительно защитив сверху земляной ком пленкой или бумагой от размывания. При появлении пятен или пожелтении листьев нужно проверить, нет ли вредителей. Пораженные экземпляры изолируют от здоровых, смывают с них вредителей обычной водой, а затем опрыскивают настоем табака или махорки с добавлением хозяйственного мыла.

У сильно разросшихся растений формируют крону: обрезают длинные побеги у жасминов, вытянувшиеся ветви фикусов, гибискусов, абутилонов, отцветшие лозы пассифлоры.



тюре, так как именно в эти периоды клещ приобретает активность. К сожалению, вакцину от данного клеща не изобрели, поэтому необходимо защищать своего питомца ошейниками, каплями и спреями. Специалисты рекомендуют ошейники «Килтикс» (7 месяцев защиты), «Большой» (до трех месяцев защиты), ошейники фирмы «Байер», капли «Авантис» и «Стронгхолд» (1 месяц), «Фронтлайн» и «Хартц» (до трех недель), спрей «Фронтлайн» и «Фипрон» (1 месяц). Эти средства защищают не только от клещей и блох, но даже от комаров и вошки. Стоимость этих препаратов в специализиро-

спрей от 300 до 800 рублей. Более дешевые препараты помогают только от блох.

Если же вы обнаружили на вашей собаке клеща, его нужно немедленно удалить. Этот клещ опасен тем, что даже за короткий срок он может перенести в кровь животного пироплазму - возбудителя болезни, опасной для жизни животного. При первых же симптомах (повышенная температура 40-41°C, моча красно-коричневого цвета, отказ от еды, питья, малоподвижность) необходимо срочно обратиться к ветеринару.

Татьяна ЦВЕТКОВА.

Мои любимые ЦВЕТЫ

Читайте в №7 газете

За историю цветки его называли именем греческой богини радуги Ириды.

Нерасклевываемый, многоликий, но влюбленный, этот цветок станет украшением любого сада.

Цветок номера - ЦИННИЯ

2004

Следующий номер выходит 3 августа

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 38566, 16546

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 27.04.2001 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-7929

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корпус 1.
Телефон 32-98-14
Генеральный директор А.А. ЗАБОТИН

Рекламное агентство: e-mail reclama@gmi.ru
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Служба распространения и доставки:
телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53, 75-98-67, 75-97-54

Распространение в Республике Беларусь - ООО «Агро-НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, 15, офис 313.
Тел.: 206-68-46.
Подписной индекс РУП «Белпочта» 38566.

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр «Газетный мир»
Подписано в печать 14.07.2005 г. в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 41445 Заказ № 3915
Цена договорная
E-mail: hozayka@gmi.ru
Типография ЗАО «ОГФ Н.Н.», 603600 Н. Новгород, ул. Литвинова 74

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

Главный редактор С.А. ИУДИНА
Телефон 32-98-16
№ 14 (117), июль 2005 г.

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

№24(126) * * * 2005 г.

ЗДОРОВЬЕ
в тапочках

А еще
в них - тепло,
комфорт
и счастливые
сны

**ВСЯ
ПРАВДА**

**о толстом
лимонe
и перегретом
банане**

Не все
фрукты
одинаково
полезны



бананы
9
Не все
фрукты
одинаково
полезны

НАС ЖДЕТ РОСКОШНАЯ ЗИМА

Шьем дубленки,
кружевные юбки,
подбираем шарфы

Куда девать
макулатуру?

Например,
почистить
кухонную
плиту или
прогнать
стресс...

НЕСТАНДАРТНЫЙ НОВЫЙ ГОД

Делаем елку из холста и куклу Снегурочку



4 607074 330109

Фото Д.ДАШКОВА, коллаж И.МАЛЬЦЕВОЙ

В поисках акцента

Макияж этого сезона предлагает выбор

Снова актуален минимализм? Да! Он вернулся громко и уверенно. Чем - то напоминает 60-е, но время уже другое. Ваше лицо привлекает внимание одним, но ярким акцентом. Что же выбрать?

СИЯЮЩАЯ КОЖА?

Гладкая, очищенная. Конечно, вы можете пренебречь тональным кремом, но легкую пудру стоит использовать, ведь зимой нужна защита, да и жирный блеск необходимо скрыть.

Нежный румянец появляется не только от кусачего морозца: можно кроме привычных румян использовать жидкие, которые удобно наносить, и выглядят они абсолютно естественно.

Для натурального макияжа обойдемся без теней, но для лучшего результата они все же необходимы. Цвета могут быть различными, преимущественно пастельными и светлыми: слоновой кости, бледно-розовыми, бежевыми и т.д. Не советую брать чисто-белые, особенно с перламутром: они не создают эффект ненакрашенных глаз, если вы блондинка. Белоснежка!

Еще один вариант: наложите румяна на скулы, глаза выделите подвижного века от внешнего уголка до середины века и растушуйте - глаз будет казаться выразительным и отдохнувшим.

И ЭТИ ГЛАЗКИ!

Зеленая помада привлекает внимание

В отношении



ЗИМНИЙ ЗАГАР

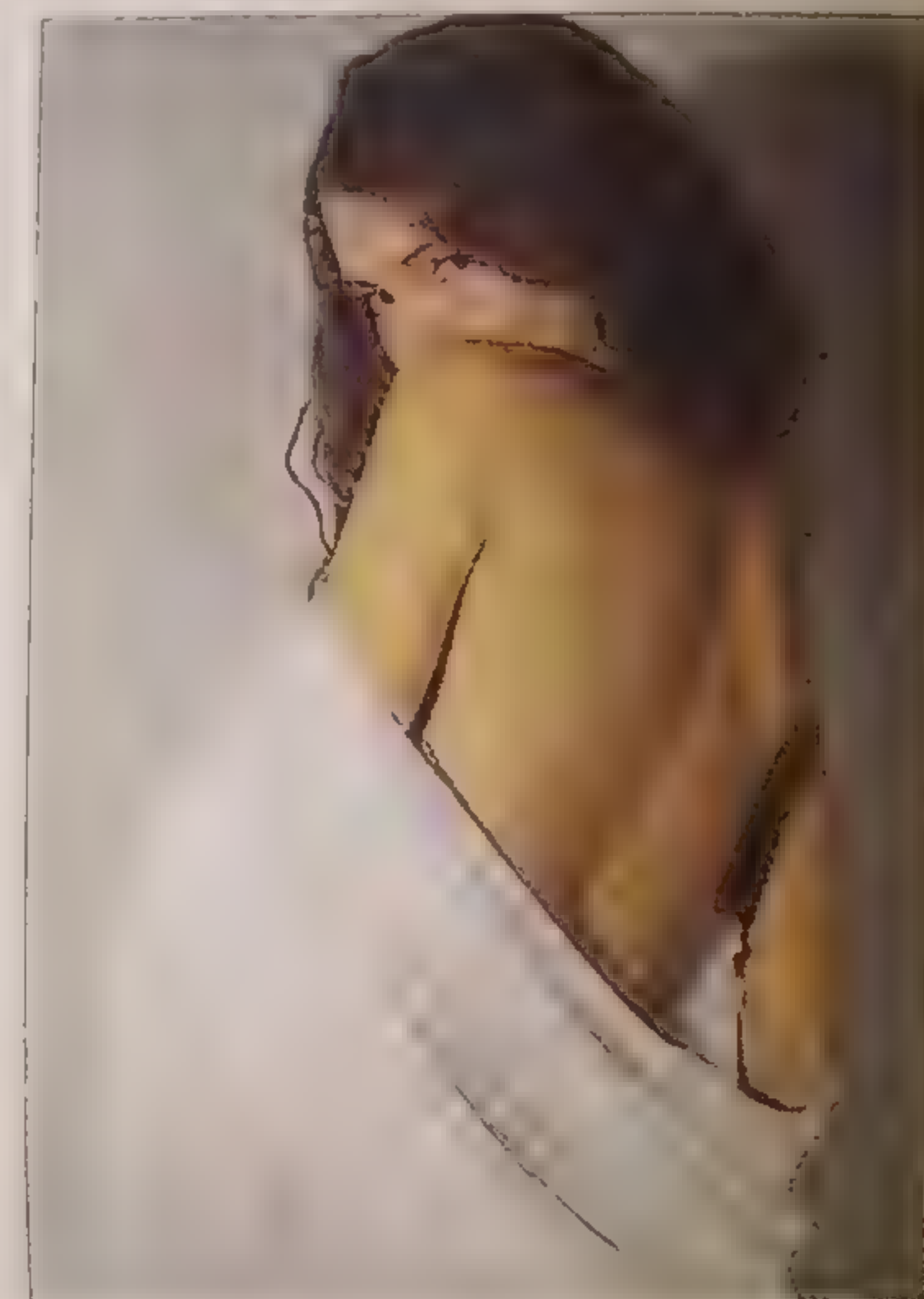
Мне очень идет загар, но к зиме он уже сходит, а так хочется выглядеть загорелой и соблазнительной в новогодние праздники. Посоветуйте, что мне сделать: сходить в солярий или купить автозагар?

Если вы хотите приобрести загорелый вид только к празднику, выберите автозагар.

Во-первых, за один небольшой сеанс в солярии вы не загорите. А длительный не только очень вреден, но и может вызвать резкое покраснение кожи. Представьте себе, что вместо загорелого у вас будет «обгорелый» вид. Как он повлияет на настроение?

Во-вторых, автозагар в сравнении с другими способами получения загара самый безвредный. И если вдруг вы передумаете предстать перед друзьями загорелой или вам не понравится, как вы выглядите, смыть автозагар не составит никакого труда. Но перед нанесением автозагара обязательно воспользуйтесь увлажняющим кремом: и «загар» ляжет ровнее, и пигменты автозагара не подсушат кожу.

Фото Д.ДАШКОВА.



Выбираем бальзам

Вы каждый день пользуетесь для укладки волос гелем и лаком? Тогда вашим волосам нужен бальзам, в состав которого входят водоросли. Он является своеобразным пилингом - очищает от остатков средств для укладки, не нарушая при этом структуры волос.

СОБИРАЕМ КОСМЕТИЧКУ!

9 средств, которые стоит иметь при себе

Тональный крем, подобранный точно в тон коже.

Маскирующее средство, с помощью

Карандаш для бровей. Он должен совпадать по тону с самым темным участком бровей. Но не забудьте про ресницы, и обязательно про губы.

...не окрашенных глаз, если вы не Белоснежка!
Еще один вариант: наложите румяна на складку глаза выше подвижного века и от середины века до середины века - глаз будет казаться свежим и отдохнувшим.

АХ ЭТИ ГЛАЗКИ!

Запомните: акцентируя внимание на глазах, губы стараемся сделать менее заметными, например, при помощи легкого розового или сиреневого блеска. Искусственно нарисованные ресницы нам не подходят, а вот ярко-белый контур, проведенный максимально близко к тонкой линии черной подводки, будет в самый раз.

Завершат экстравагантный образ бело-голубые тени. Такой макияж будет уместен и днем, и вечером. Не бойтесь экспериментировать: главное - чтобы было достаточно времени. Не делайте ничего нового, когда нужно бежать на работу или учебу!

МОЖЕТ, ГЛАВНОЕ - ГУБЫ?

Чистое лицо, зачесанные волосы и яркие губы цвета вина. Для такого макияжа в стиле 40-х нужно помнить: здесь главное - губы, цвет которых должен быть ярким и насыщенным: от ярко-красного до темно-вишневого. Никаких теней: немного туши и хорошо прорисованные брови плюс немного румян, нанесенных исключительно на скулы. Вот и все - стиль ретро готов!

Ахотите лицо в стиле свинг? Свинг-

В отношении причесок мнения как всегда различны, но в одном все стилисты едины: актуальны чистые гладкие блестящие волосы. С прической все просто - косой пробор и аккуратный хвостик. Ничто не должно отвлекать внимания от чистого сияющего лица! из-за своей дешевизны.

это яркие 60-е. Начесанные волосы в стиле боб, толстая линия стрелок и шикарные красные губы. Нарисовать стрелку всегда нелегко, особенно если вы в этом новичок, поэтому сначала попробуйте подчеркнуть подвижное веко темными тенями: если у вас светлая кожа и голубые глаза, подойдут темно-коричневые, чернильные и темно-серые тени, а смуглянкам с карими глазами можно использовать черные, зеленые или золотистые.

Обязательно запаситесь тоником для снятия макияжа с глаз - именно с глаз, а не с лица - и ватными палочками:

во-первых, тени легче подкорректировать при откровенно неудачном нанесении, а при нехватке времени выручит растушевка. Если вам кажется, что вы готовы практиковаться дальше, можете использовать подводку, карандаш или тени, слегка смоченные водой, и нарисовать подходящую длину.

Не стоит перебарщивать: слишком длинные стрелки выглядят вульгарно для дневного и делового образа. Вечером же при соответствующем макияже и одежде можно поэкспериментировать с длиной стрелок.

Сейчас много новинок: попробуйте удобные подводки-лайнеры в виде фломастеров, для нанесения которых не нужно прерываться, чтобы заново набрать краску, - тут подводка поступает через кисточку в нужном количестве.

Удачных вам экспериментов!

Фото В. КРАСНОЩЕКОВА.

СОБИРАЕМ КОСМЕТИЧКУ!

9 средств, которые стоит иметь при себе

Тональный крем, подобранный точно в тон коже.

Маскирующее средство, с помощью которого можно скрыть мелкие недостатки. Выбирается в зависимости от проблемы: зеленый корректор - от мелких прыщиков, красноты, лиловый - от пигментных пятен у женщин со зрелой кожей.

Пудра. Рассыпчатую лучше оставить дома, а с собой брать компактную: ею удобнее подправлять макияж, меньше шансов рассыпать по всей сумке, да и места она занимает меньше. Если черты лица мелкие, то пудра должна быть чуть светлее естественного цвета лица, если крупные - тон в тон.

Карандаш для бровей. Он должен совпадать по тону с самым темным участком бровей. Но если у вас окрашены волосы, надо подбирать карандаш к оттенку волос.

Карандаш для глаз. Универсальный - серо-коричневый, он подходит к глазам любого цвета.

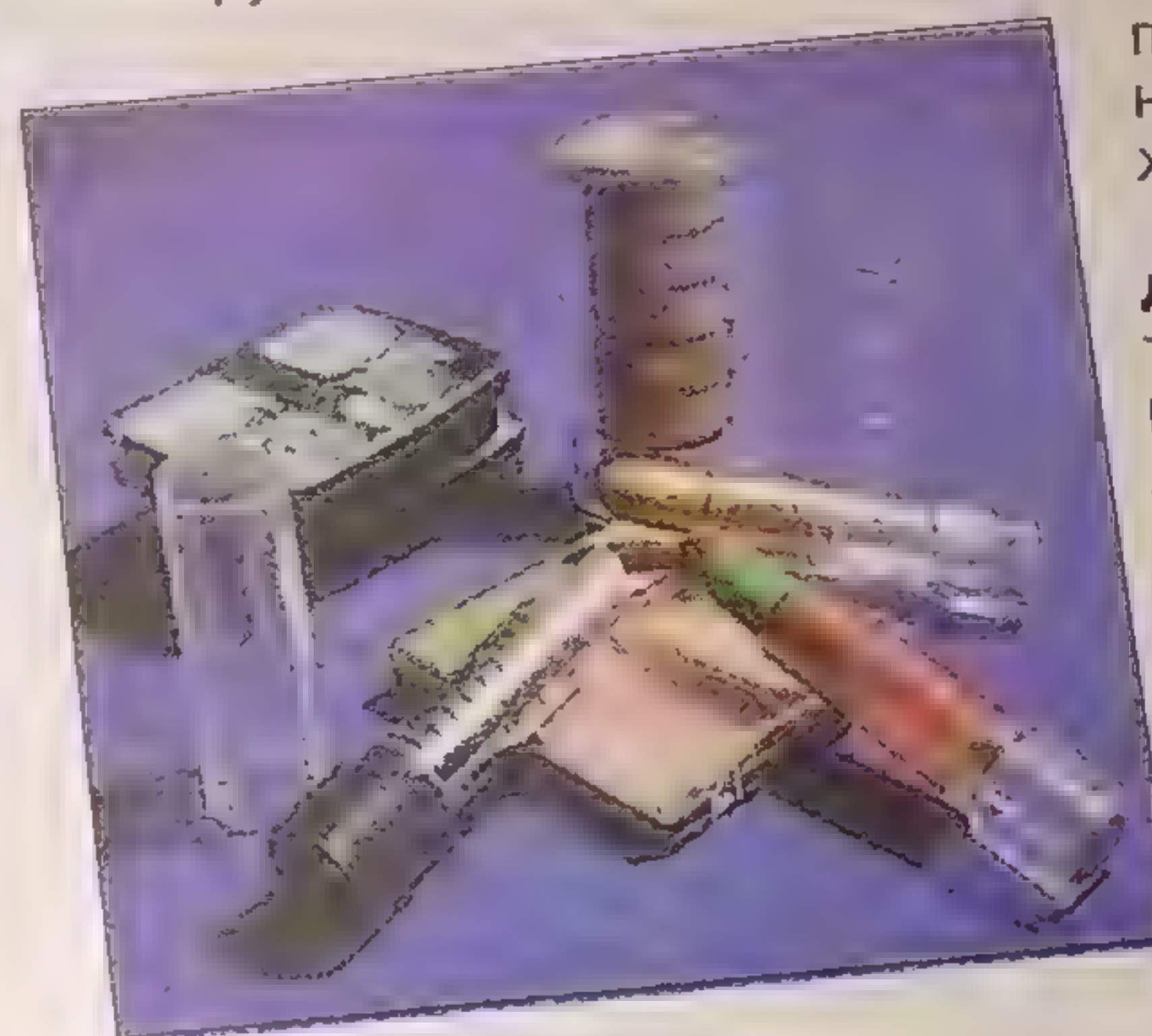
Тени. На каждый день лучше всего выбирать тени в бежево-коричневой гамме (следите, чтобы коричневый тон был без красноты!). Чтобы визуально освежить глаза, подойдут тени розового или персикового цветов. В остальном же руководствоваться нужно не только цветом глаз, но и одежды.

Тушь для ресниц. Лучше всего подчеркивает яркость блондинок коричневый цвет, а универсальным, конечно же, остается черный.

Помада и контурный карандаш. Он должен быть чуть темнее контура губ! Помаду выбирают по оттенку внутренней стороны губ: если он чуть лиловый - подойдет лиловая помада, если желтоватый - подойдут средства в бежевой гамме. Но всегда хорошо, когда в помаде присутствует красный оттенок - он зрительно отбеливает зубы.

Румяна. Они выбираются в тон помады.

© «Между нами, женщинами».



ПОМАДА ЗАМЕНИТ РУМЯНА

Есть маленькие хитрости, позволяющие облегчить дамскую сумку, но не кошелек. Например, можно заменить одно средство другим. Тут главное правило - схожесть консистенции.

Помада и румяна - вполне заменяемые вещи. Помада прекрасно играет роль жирных румян для сухой или возрастной кожи. В свою очередь румяна могут стать помадой, а могут - тенями для век.

Двухцветные тени можно смешивать. Например, в одной упаковке могут находиться тени двух контрастных цветов, которые при смешении образуют нейтральный оттенок.

Средства в стиках хорошо маскируют. Они, как правило, более жирные и могут выручить, если нужно маскирующее или тональное средство.

Блеск для губ вместо геля для бровей - тоже возможный вариант на крайний случай. Но визажисты использовать для бровей блеск или гигиеническую помаду все-таки не советуют. Причина в том, что средство для губ создает жирный, а не мокрый эффект, а это смотрится хуже.

© «Между нами, женщинами».

Закаляйте... лицо

В это время года наилучший способ закалить и защитить кожу лица - контрастное умывание.

Наклонитесь над ванной и с силой бросайте горстями в лицо воду: 4-5 раз горячую, потом столько же холодную и так 6-7 раз. Подготовленная таким образом кожа лучше перенесет перепад температур. Чтобы контрастные процедуры не вызвали раздражения кожи, начинайте с не очень горячей и с не очень холодной воды. Разницу температуры увеличивайте постепенно. Если начать закаливание кожи лица в ноябре, то к началу зимних холодов она успеет хорошо подготовиться.

У вас чувствительная кожа и вы не умываетесь обычным способом? Замените контрастное умывание другими процедурами. Положите на лицо горячее махровое полотенце, поддержите 2-3 минуты, а затем протрите лицо кусочком льда. Такую процедуру можно повторить 4-5 раз.



Сколько шагов до вашей удачи?

Столько же, сколько выходов из тупика депрессии

Как поймать за хвост удачу? Да при этом не растерять свое здоровье? Надо стать убежденным оптимистом. Как? Разберемся спокойно.

Удача - птица редкая, чаще случается другое: человек попадает в жизненный тупик и все его достижения обесцениваются. Он становится пессимистом и обзаводится другой подругой - депрессией. Женщины в силу своей тонкой организации более подвержены депрессии, поэтому плохое настроение сопутствует им чаще. И что прикажете делать? Прислушаться к советам психологов, они вполне реальны и выполнимы.

1. Не бойтесь перемен! Женщины часто цепляются за привычное, даже если оно причиняет неудобства и страдания. Они терпят насилие в семье и находят десятки причин ничего не менять, потому что так спокойнее. Необходимость решительных действий пугает больше, чем побои мужа.

Итак, мы боимся перемен и не решаемся сделать шаг вперед, хотя уверены, что это будет правильно.

2. Тогда начинаем анализировать ситуацию. Страхи исчезают, как только вы начинаете их анализировать. Если тревожные мысли не дают вам покоя, не сдерживайте их. Наоборот, дайте волю фантазии, представьте все самое плохое, что может с вами случиться, доведите до абсурда. И тогда спросите себя: «Почему я так думаю? Есть ли для этого объективные основания? Случилось ли со мной такое раньше?»

3. Если имеются реальные осно-

Напротив, напоминайте себе, что вы близки к тому, чтобы начать все сначала. Действуйте так, как будто вы вполне уверены в себе, даже если не ощущаете этой уверенности. Вы меняете свое поведение, и тогда меняется ваша жизненная позиция, а уверенность растет.

5. Сосредоточьтесь на решении проблемы. Запишите на нескольких листках бумаги два слова: «Решай проблему!» Положите листки в те места, куда чаще всего заглядываете, - в карман, рядом с зубной щеткой, в кошелек. Чем больше записок - тем чаще они будут напоминать вам о необходимости сосредоточиться на решении проблемы.

Главное, если уж вы решились, то не пытайтесь, а действуйте. Говоря «я попытаюсь», вы тем самым внушаете себе и другим, что задуманное у вас не получится, несмотря на все усилия. Таким образом вы заранее программируете себя на неудачу.

Но если вы все же не можете набраться храбрости для решительного поступка, пересмотрите свои цели. Может быть, они не ваши?

6. Освойте технику «быстрых решений»: к большим переменам

идите маленькими шагами. Ставьте перед собой небольшую, но совершенно конкретную задачу. Решите ее и похвалите себя. Прислушайтесь к тому, что вы ощущаете в этот момент, и действуйте дальше так же.

Например, наладить отношения с сыном-подростком - задача не на один день. Но, если вы сегодня хотя бы меньше раздражались, общаясь с ним, это уже успех.

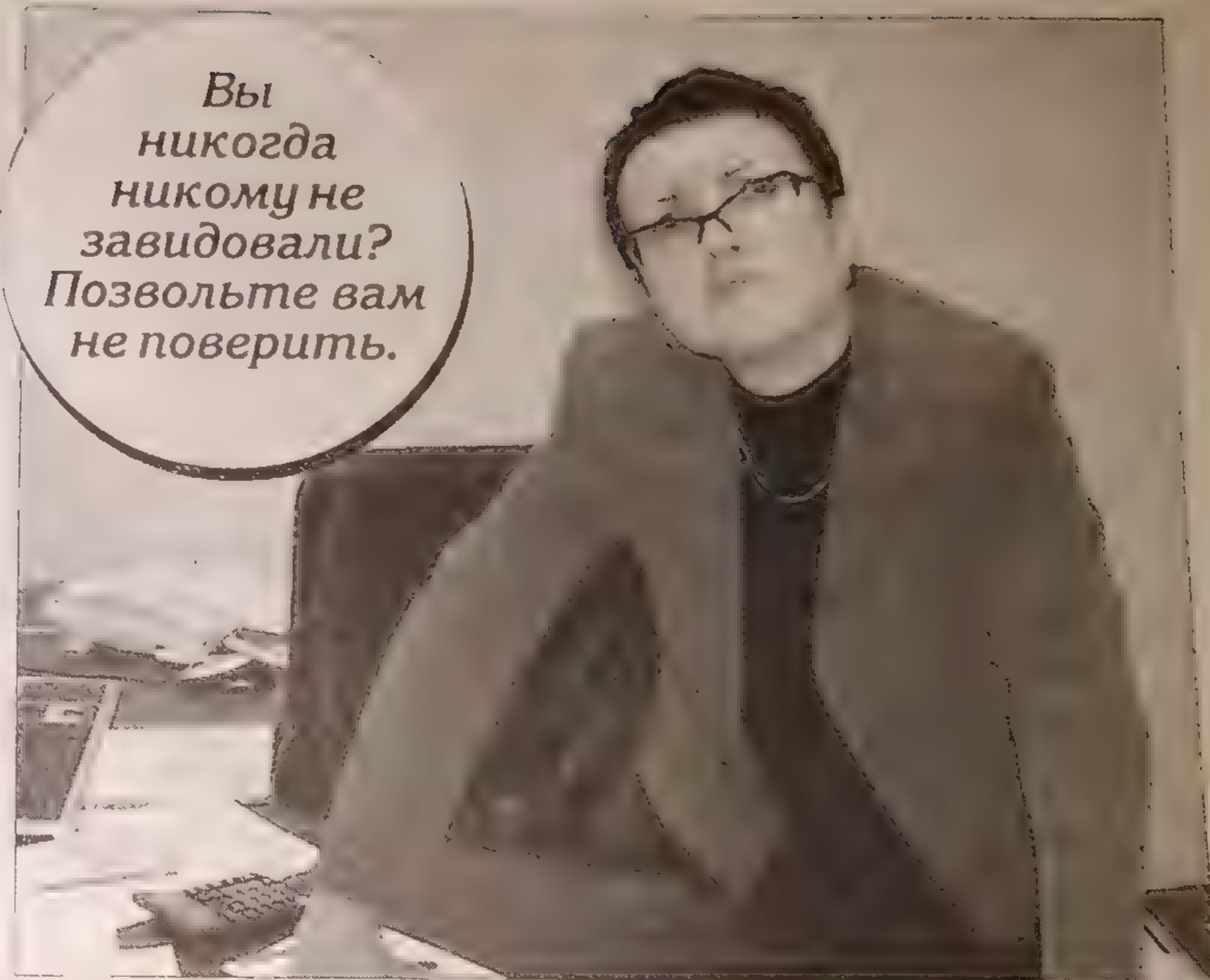
Техника «быстрых решений» помогает взглянуть на проблему как на решаемую поэтапно и стать в конце концов оптимистом. Ведь что такое оптимизм? Это настроенность на успех в решении данной конкретной задачи.

7. Не бойтесь рисковать, ведь мы учимся этому с самого рождения. Риск неизбежен, как бы нас ни оберегали от него в детстве родители. Такие ситуации сопровождают нас и во взрослой жизни, когда мы собираемся поменять работу, спутника жизни, переехать в другой город. И нередко отказываемся от решительного поступка из страха перед неудачей, боясь потерять то, что имеем.

8. Конечно, нужно составить четкое представление о том, ради чего рискуешь. Однако следует иметь в виду, что, избегая решительных действий, вы уже соглашаетесь на меньшее. Ситуация, когда вы не стали рисковать и не использовали свой шанс, может оказаться даже более тяжелой и болезненной, чем любой провал. Ведь вы уже никогда не узнаете, что было бы, если бы вы решились на смелый шаг. И, напротив, если рискнете, то чему-нибудь научитесь, как бы ни обернулось дело.

9. Следуйте девизу «Я отвечаю за все». Если в своих неудачах вы обвиняете других, то

Вы никогда никому не завидовали? Позвольте вам не поверить.



ЗАВИСТЬ: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

«Если человек в чем-то талантливее вас, то полюбите, полюбите его скорее, иначе - беда: изойдете от зависти...» - предостерегал потомков великий Гёте. Легко сказать, да трудно сделать! Нет человека, который хотел бы кому-то завидовать, и нет того, кто не испытал этого чувства. Между тем некоторые считают: зависть - «двигатель прогресса», она толкает нас вперед, к новому и лучшему. Попробуем разобраться?

БЕЛАЯ ГОРОДА СТРОИТ, ЧЕРНАЯ - РАЗРУШАЕТ

Бороться с завистью - все равно что пытаться утопить резиновый мячик: усилий много, а результат нулевой. Это потому, что сложно точно сформулировать, что именно вызывает зависть. Это не любое преимущество другого человека, а лишь то, что ценно и недоступно. Выходит, что зависть - нормальное чувство, которое «растет» из неудовлетворенности. И за ней всегда скрывается желание и восхищение.

Здесь можно выбирать - тратить силы на злопыхательство в адрес соседей или на реальные шаги к мечте. В случае с мебелью варианты - найти новую работу, где будут платить больше, начать экономить, брать подработку.

Поймав себя на черной зависти, полезно сказать себе «я тоже хочу» и не остановиться на этом, а сделать что-то, чтобы «хочу» превратилось в «могу». Чтобы видеть цель яснее, стоит вооружиться ручкой и бумагой и составить список, четко определив 10 шагов.



уверены, что это будет правильно. 2. Тогда начинаем анализировать ситуацию. Страхи исчезают, как только вы начинаете их анализировать. Если тревожные мысли не дают вам покоя, не сдерживайте их. Наоборот, дайте волю фантазии, представьте все самое плохое, что может с вами случиться, доведите свой страх до абсурда. И тогда спросите себя: «Почему я так думаю? Есть ли для этого объективные основания? Случалось ли со мной такое раньше?»

3. Если имеются реальные основания для беспокойства, то используйте их как руководство к действию. Задайте себе вопрос: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы подготовиться к будущему?» Ведь лучший способ избавиться от тревожного состояния - это действие.

Твердо помните - большинство наших страхов никогда не реализуются в жизни.

4. Ставьте перед собой реальные цели, конкретные и достижимые. Осуществляйте их поэтапно. Цель должна быть определена во времени. Иначе она навсегда останется проектом. Программируйте себя сами. Никто не сможет убедить вас лучше. Скажите: «Я могу».

Не оглядывайтесь назад и не жалейте о том, что ушло в прошлое.

Освойте технику «быстрых решений»: к большим переменам



кое представление о том, ради чего рискуешь. Однако следует иметь в виду, что, избегая решительных действий, вы уже соглашаетесь на меньшее. Ситуация, когда вы не стали рисковать и не использовали свой шанс, может оказаться даже более тяжелой и болезненной, чем любой провал. Ведь вы уже никогда не узнаете, что было бы, если бы вы решились на смелый шаг. И, напротив, если рискнете, то чему-нибудь научитесь, как бы ни обернулось дело.

9. Следуйте девизу «Я отвечаю за все». Если в своих неудачах вы обвиняете других, то, значит, признаете, что не в силах влиять на ситуацию. Отсюда и рождается неуверенность в себе, пессимизм и депрессия.

Если вы принимаете на себя ответственность за свое поведение, то получаете возможность построить новую жизнь. Отвечать за свои поступки очень нелегко. Но если вы этому научитесь, то возможность достичь поставленных целей значительно возрастет.

10. Не бойтесь ошибок. Чтобы преуспеть, надо быть готовым к провалу. Истинный успех - это всегда последнее звено в цепи неудачных попыток. Поэтому не бойтесь действовать.

Фото Г.РУДЕНКО.

БЕЛАЯ ГОРОДА СТРОИТ, ЧЕРНАЯ - РАЗРУШАЕТ

Бороться с завистью - все равно что пытаться утопить резиновый мячик: усилий много, а результат нулевой. Это потому, что сложно точно сформулировать, что именно вызывает зависть. Это не любое преимущество другого человека, а лишь то, что ценно и недоступно. Выходит, что зависть - нормальное чувство, которое «растет» из неудовлетворенности. И за ней всегда скрывается желание и восхищение.

В народе зависть принято подразделять на белую и черную, внутреннее переживание которых можно определить как «Я тоже так хочу» и «А почему у нее?» Первая подстегивает наше желание строить, другая - разрушать.

ЧТО В НЕЙ ХОРОШЕГО?

В зависти, казалось бы, не может быть ничего положительного. Однако хорошее есть: она помогает нам осознать свои желания и делать выбор. Конкретный пример: допустим, Ивановы купили новую мебель. Красивую, но их соседям Петровым, которых они позвали оценить покупку, такая не по карману. Тут-то зависть и может поднять свою змеиную голову. То, чему завидуют - это всегда то, чего желают, будь это материальное, черта характера или достижение. А когда человек встречается со своими желаниями, у него появляется стимул для их реализа-

ции. Здесь можно выбирать: тратить силы на злопыхательство в адрес соседей или на реальные шаги к мечте. В случае с мебелью варианты - найти новую работу, где будут платить больше, начать экономить, брать подработки.

Поймав себя на черной зависти, полезно сказать себе «я тоже хочу» и не остановиться на этом, а сделать что-то, чтобы «хочу» превратилось в «могу». Чтобы видеть цель яснее, стоит вооружиться ручкой и бумагой и составить список, четко определив 10 шагов, которые стоит сделать.

САМУРАИ СОВЕТУЮТ: ЗАВИДУЙТЕ ТОЛЬКО СЕБЕ

В традициях японского воспитания принято сравнивать своего ребенка не с другими детьми, а только с ним самим: чего он смог добиться за последний год, два, три? Такой подход не дает развиваться чувству зависти, тогда как в европейской культуре успехи одного человека принято ставить в пример другому. Отсюда совет: идите своей дорогой, не оглядываясь на других, не примеряйте на себя одежду с чужого плеча. Сравнивайте сегодняшние успехи с теми, что были вчера.

Замечено, что женщины сильнее завидуют привлекательной внешности и семейному благополучию, а мужчины - положению в обществе и достатку.

© «Между нами, женщинами». Фото С.ГОЛЯКИНА.

72 процента женщин признаются, что завидуют удачам друзей, 58 процентов мужчин - спутницам жизни, если те добиваются успехов. 15 процентов россиян завидуют богатым, лишь 3 процента - целующимся на улице парочкам.

Мой муж - не трус

Но кое-чего боится. Разберемся по пунктам, что входит в комплект мужских страхов.

1. Неудача в карьере и конкуренция.
2. Автокатастрофы, тяжелые заболевания. Инвалидной коляске они предпочитают смерть.
3. Боязнь не справиться с ролью лидера, защитника семьи.
4. Потеря власти над женщиной, ревность - это один из признаков такого страха.
5. Страх перемен. Вот уж кто «раб привычек», так это мужчина, любое нарушение жизненного уклада вгоняет его в панику.

СЕСТРИЧКА ПОЯВИЛАСЬ

И первый ребенок уже не на первом месте

В нашей семье родилась вторая дочка. И мы стали замечать, что старшая ведет себя не так, как раньше. Сначала посмеивались, вот, перестала быть в центре внимания, ревнует. Теперь видим, как ей плохо иногда бывает. И за маленькую боимся, не случилось бы чего. Меня «доброжелательницы» уже пугают...

Вам не стоит драматизировать положение. Все семьи проходят через это. Кроме «доброжелательниц» найдутся многие, кто даст действительно хорошие советы. Лучше их слушайте.

И вот вам наши подсказки: Не стоит на какое-то время отстранять старшего ребенка от ба-
... Это даст девочке повод думать, что вы разлюбили ее и решили заменить другим малышом.

Ухаживая за новорожденным, постарайтесь по возможности привлекать старшую дочь. Не нужно удалять ее из комнаты в то время, когда вы пеленаете, кормите или купаете малышку.

Старшему ребенку вполне можно доверить покачать сестричку в кроватке или коляске, дать соску, погремушку. Позвольте ей почувствовать ответственность за маленькую.

Предпочитать комфорт старшей покою малышки также не следует. Если новорожденная не получает должного внимания, это даст основания старшей девочке думать, что она любимица родителей, и превратиться со временем в домашнюю тиранку.

Ваши главные союзники в этой проблеме: терпение, воображение и изобретательность.

Фото Я.РОМАНОВА.



Когда Элизабет Тейлор, безупречно одетая, прибыла на венчание своей подруги Лайзы Миннелли, многие удивились, что на звездных ногах красовались... домашние тапочки. Но актриса считает, что ее комфорт и здоровье гораздо важнее любых правил.



Зачем нам жирная еда?

В 30-е годы было проведено исследование. Суть его в следующем. Если немедленно после того, как вы поели жирного, взять на анализ кровь, в ней будет плавать жир. Кровь опалесцирует, мутнеет от присутствия иного вещества. Это касается той крови, которая отобрана «ДО легких». А та, что взяли «ПОСЛЕ легких» не опалесцирует. Куда-то этот жир девается. Каким-то непонятным образом он там сгорает. Причем если проделать эту процедуру летом, то ничего особенного увидеть не удастся, сгорания жиров не будет. А вот когда при каждом вдохе требуется усиленное прогревание вдыхаемого воздуха, тогда жиры горят. И получается, что жир сгорает именно для того, чтобы нагреть эту воздушную струю.

СПИ, МОЯ РАДОСТЬ,
УСНИ...

Лучше по-кошачьи

Осенний вариант любого недуга идет на фоне резкого похолодания, а это значит, что «израненное летним жаром» тело надо защищать от холода. Главные способы защиты: не пить холодного, не обливаться ледяной водой, не спать в холодном месте.

Почему кошка лапкой нос прикрывает?

Первое, к чему взывает профилактика респираторных недугов, - стараться не дышать холодным воздухом.

Попробуем понаблюдать за кошкой. Во время сна любая кошка лапой закрывает нос. Отсюда правило: в холодном помещении спать нужно, укрываясь одеялом с головой. В противном случае весь «груз проблем» по части нагревания вдыхаемого воздуха падает на наши легкие.

Давайте вспомним. Еще не так давно температура «за бортом» равнялась +15°. Сегодня - ноль. Зимой

бывает - 20, а то и - 30°. В то время как дистанция между легочными альвеолами (где, как известно, 36,6°) и носом - не более полуметра. Попробуйте решить задачу: как нагреть морозный воздух (- 30°), чтобы он, проходя через систему трубок, в альвеолах оказался равен + 36,6°. Диапазон - более 60 градусов. Нагреть нужно стремительно - за время вдоха. (При том, что теплопроводимость воздуха до чрезвычайности низка.) Эту задачу выполняют наши легкие. Как? Этого никто не знает до сих пор. Легкие - это вообще малопонятная часть нашего организма. В них много странного

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ «ВОЛШЕБНУЮ» ЭНЕРГИЮ

Домашние тапочки действительно могут влиять на здоровье хозяина, они символизируют комфорт и тепло домашнего уюта.

Даже сны, в которых снятся ваши тапочки, мирно стоящие на коврике у кровати, обещают вам наутро семейное счастье. Надевать их во сне означает, что результаты вашей деятельности укрепят семью. Снимать во сне тапочки - к полноценному отдыху в кругу семьи. Они хранят биоэнергетику хозяина, поэтому никогда не давайте их другим людям и не стирайте.

цируют серьезные болезни - ревматизм, повышение артериального давления, боли в сердце, нарушение обмена веществ, дерматит и микоз. Врачи рекомендуют всем пользоваться тапочками из натуральных материалов - вельвета, шерсти, сукна, кожи. Они хороши для теплой, сухой погоды.

Вообще, разумно иметь несколько пар домашних тапочек на разные случаи. Для домашних торжеств или если сами отправляетесь в гости уместны нарядные тапочки из бархата, шелка, украшенные вышивкой и стразами. Для генеральной уборки, стирки и прочих домашних работ подойдут закрытые, непромока-

тапочки из грубого верблюжьего войлока. Они массируют акупунктурные точки стопы, оказывая тем самым целебные воздействия на весь организм, и являются прекрасным профилактическим средством от болезней суставов.

Если вы пришли с мороза или промочили ноги, лучше всего подойдут тапочки из натуральной овечьей шерсти. Она умеет быстро впитывать влагу и дарить сухое тепло, озябшие ноги быстро согреются. Целительное действие овечьей шерсти используется издревле в лечебных и профилактических целях. Недаром валенки были главной зимней обувью жителей России, их носили все - от мала до велика, и богатые и бедные. Боль в спине

Даже сны, в которых снятся ваши тачки, мирно стоящие на коврике перед кроватью, обещают вам наслаждение семейным счастьем. Написать их во сне означает, что результаты вашей деятельности укрепят семью. Снимать во сне тапочки - к полноценному отдыху в кругу семьи. Они хранят биоэнергетику хозяина, поэтому никогда не давайте свои тапочки другим людям и не надевайте чужие. Побывав на чужой ноге, они лишаются «волшебных» качеств хранителя вашей энергетики. Хуже того, могут зарядиться чужой отрицательной энергией, и вы можете потерять душевный покой.

ИЗ ЧЕГО ШИТЬ

Большую роль играет материал, из которого сшита домашняя обувь. Например, яркие, эффектные, модные и широко распространенные сейчас синтетические тапочки накапливают пот и статистическое электричество. В итоге они прово-

дуют к болезням суставов, шерсти, сукна, кожи. Они хороши для теплой, сухой погоды.

Вообще, разумно иметь несколько пар домашних тапочек на разные случаи. Для домашних торжеств или если сами отправляетесь в гости уместны нарядные тапочки из бархата, шелка, украшенные вышивкой и стразами. Для генеральной уборки, стирки и прочих домашних работ подойдут закрытые, непромокающие, из тонкой кожи. Страдающим плоскостопием весьма желательно вкладывать супинаторы даже в домашние тапочки. Следовательно, они должны быть с задником. В жаркие дни, особенно тем, кто жалуется на повышенную потливость ног, хорошо иметь дома экологически чистые лапти из бересты.

СЕЗОН УЧЛИ?

Зимняя обувь для дома должна быть на толстой подошве, чтобы защитить ноги от холода пола. Лучше всего с этой задачей справляются

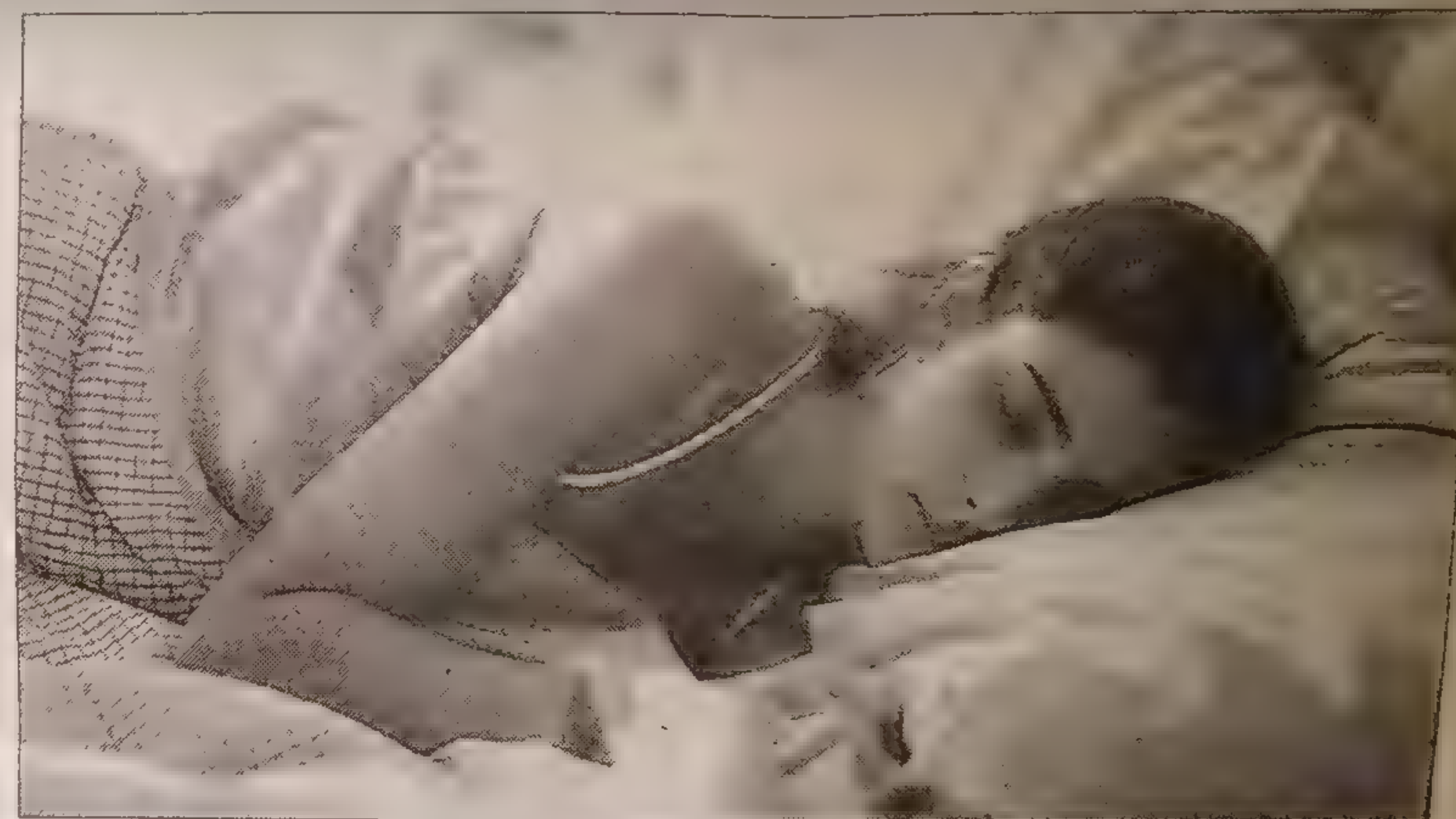
болезней суставов.

Если вы пришли с мороза или промочили ноги, лучше всего подойдут тапочки из натуральной овечьей шерсти. Она умеет быстро впитывать влагу и дарить сухое тепло, озябшие ноги быстро согреются. Целительное действие овечьей шерсти используется издревле в лечебных и профилактических целях. Недаром валенки были главной зимней обувью жителей России, их носили все - от мала до велика, и богатые и бедные. Боль в спине, суставах, мышечные боли, ревматические заболевания - вот далеко не полный список недугов, которые эффективно предотвращает и устраняет шерсть. Кроме того, она обладает еще и лекарственными свойствами: содержащийся в ней ланолин благотворно воздействует на организм при заболеваниях опорно-двигательной системы, остеохондрозе, аллергических, бронхиальных, ортопедических, ревматических состояниях, при любых воспалительных процессах и охлаждении.

в холодном помещении спать нужно, укрываясь одеялом с головой. В противном случае весь «груз проблем» по части нагревания вдыхаемого воздуха падает на наши легкие.

Давайте вспомним. Еще не так давно температура «за бортом» равнялась +15°. Сегодня - ноль. Зимой

за время вдоха. (При том, что теплопроводимость воздуха до чрезвычайности низка.) Эту задачу выполняют наши легкие. Как? Этого никто не знает до сих пор. Легкие - это вообще малопонятная часть нашего организма. В них много странного.



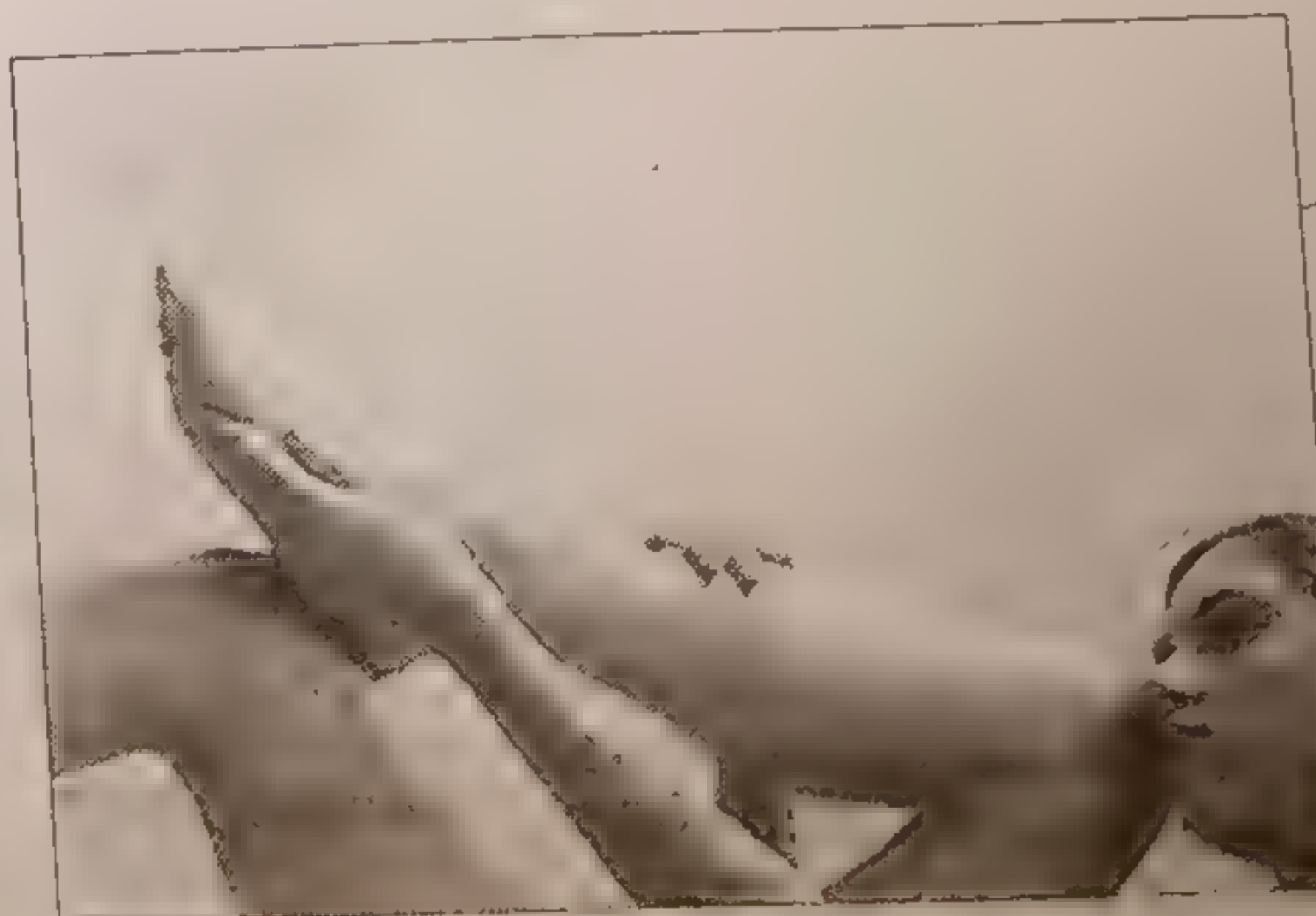
Вредная мозоль

Ничто не доставляет столько страданий, как мозоли. Выражение «наступить на любимую мозоль» появилось недаром! Болезненно - раз, неэстетично - два. Опасно - три! Стертая в кровь или сорванная мозоль служит гостеприимно распахнутыми входными воротами для различных инфекций. А между тем в том, что у вас мозоли, виноваты вы сами!

Мозоли образуются в результате ношения неправильно подобранной обуви, а отсутствие надлежащего ухода за ногами способствует их развитию. Так, мозоль на косточке второго пальца ноги может образоваться из-за неподстриженного ногтя на этом пальце! Обувь давит на ноготь, сустав приподнима-

ется, соприкасается с верхом ботинка, и вот вам свеженькая кровавая мозоль.

Существуют специальные средства для борьбы с мозолями, например, мозольная жидкость, мозольный пластырь. Сделанные из мягкого материала подкладки под пятки и пальцы - профилактика образования натоптышей. Как бороться с сухими мозолями - ороговевшими участками ступни, - у вас уже есть представление. А вот «водяная мозоль», когда образуется прозрачный болезненный пузырь, - случай особый. Ее необходимо смазывать на ночь антисептическими мазями, а утром, прежде чем надеть обувь, заклеивать лейкопластырем. Ни в коем случае не прокалывайте и не срезайте пузырь: может воспалиться!

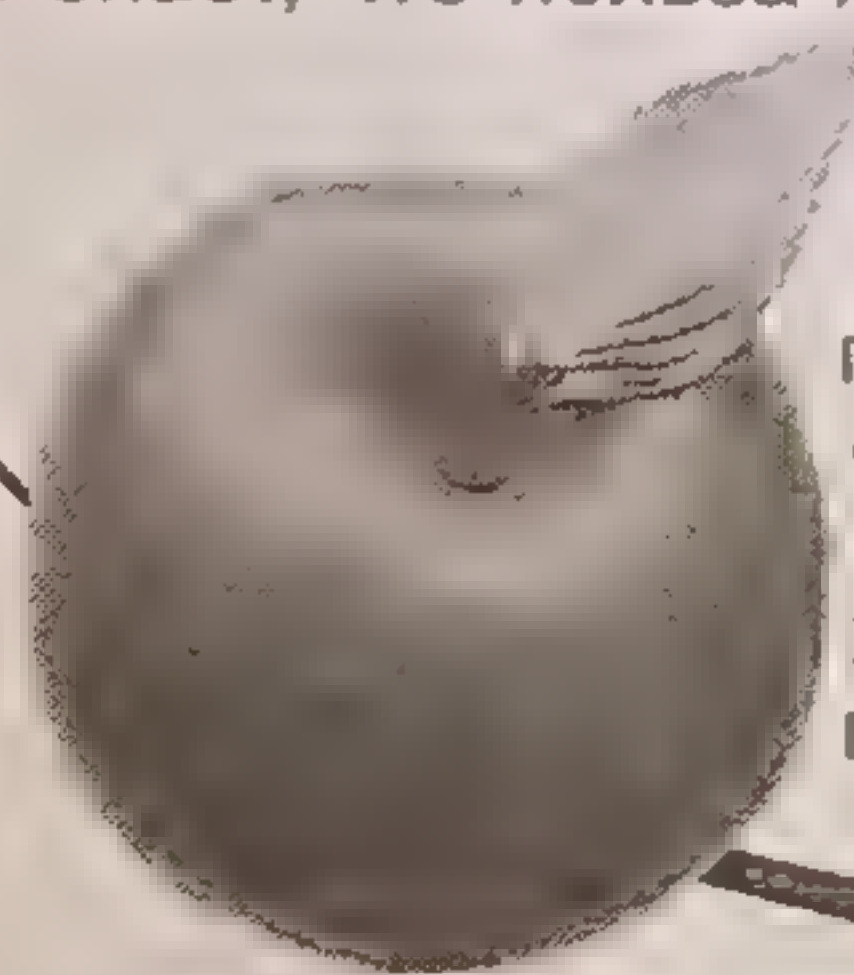


Совет: если твердая мозоль слишком болезненна, приложите к ней лед - боль уменьшится, а опухоль спадет!

Яблоки -

это не только витамины...

Помимо витаминов в яблоках содержится большое количество пектинов, солей железа и органических кислот. Недаром английская поговорка гласит: «Яблоко в день - живем без врача». Но мало кто знает, что польза может быть и от яблочных семечек. В них содержится йод, без которого не может работать щитовидная железа. Причем достаточно съесть всего четыре яблочных семечка, чтобы организм получил необходимую суточную дозу йода. Но слишком увлекаться яблочными семечками не стоит, ведь в них кроме йода содержится и синильная кислота, как и во всех косточках и семенах плодов.



НЕТ ГОРЯЧЕЙ ВАННЕ

Вернувшись с улицы в холодную, промозглую погоду, так соблазнительно принять горячую ванну или душ, чтобы как следует согреться. Но поддаваться этому соблазну не стоит. Слишком горячая вода смывает с кожи верхний защитный слой, помогающий удерживать влагу. Наша кожа и так сильно обезвоживается под действием пронизывающего ветра и холода. А чтобы согреться, достаточно полежать в теплой ванне чуть дольше, а потом выпить или съесть чего-нибудь горячего.

Плохо спите? Вам помогут подушки "Здоровый сон"!

Наполнена лузгой гречихи и травами (валериана, мята, хмель и др. для ароматерапии). Обладает высокой сыпучестью и упругостью, снимает мышечное напряжение, создает комфорт, помогает при бессоннице, остеохондрозе, головных болях.

**Спрашивайте в аптеках
и гипермаркетах города.**

Подарите близким здоровый сон!





Чем встречаем год собаки

Уже не за горами Новый год - замечательный семейный праздник. На этот раз мы будем встречать год Огненной Собаки, поэтому на столе обязательно должны быть блюда из мяса. Так что если хотите удачно провести будущий год, обдумайте меню заранее. Выбирайте, что вам по вкусу: румяные мясные рулетики, сочный окорок, жаркое в горшочке или ароматный шашлык на косточке. Стол украсьте свечами, ведь огонь - стихия будущего года. Красиво смотрятся маленькие плавающие свечи в стеклянной посуде. И не забудьте поставить на стол фигурку животного-покровителя и перед ним тарелку с сахарной косточкой.

ДЕСЕРТНЫЙ САЛАТ «ПОТЕРЯННЫЙ РАЙ»

2 банана, 1-2 апельсина, 1 груша, 2 киви, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, 4 шт. чернослива, 2 ст.л. меда, 100 г мороженого.

Бананы порезать кружочками, апельсины и груши - кубиками, киви - тонкими дольками. Чернослив распарить, освободить от косточек и мелко порезать. Все смешать, посыпать орешками и украсить мороженым.

Такой десерт до прихода гостей держите в морозилке, иначе мороженое растает и вид у салата будет уже не тот.

САЛАТ «ЗВАНЫЙ УЖИН»

300 г постной говядины, 2 луковицы, 2 моркови, 100 г тертого сыра, 200 г зеленого горошка, майонез, зелень, соль.

Отварить говядину и порезать кубиками. Лук порезать полукольцами, морковь нашинковать соломкой и обжарить на растительном масле. Смешать мясо, морковь, лук, добавить зеленый горошек. Заправить салат майонезом, посолить, посыпать зеленью.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ С АНАНАСОМ

4 куриные грудки, 1 баночка консервированных ананасов, 1 ст. ложка приправы карри, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла.



ТЕЛЯТИНА С ЯБЛОКАМИ «СЕРПАНТИН»

1 кг мякоти телятины, 2 яйца, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 100 г сливочного масла, 4 яблока, щепотка корицы, щепотка молотой гвоздики, соль и сахар по вкусу.

ТОРТ «ЗАВЕТНОЕ ЖЕЛАНИЕ»

Тесто: 150 г слив. масла, 4 желтка, 1 стак. сахара, 1 ст.л. сметаны, 0,5 ч.л. соды, 1,5 стак. муки.

Крем: 300 г чернослива, 300 г сливочного масла, 1 стакан сахарного песка, 500 г сметаны.

Маслу дать слегка подтаять и смешать его с желтками, добавить сахарный песок, все растереть, добавить сметану, соду. Затем подмешать муку и замесить мягкое эластичное тесто. Тесто не должно приставать к рукам. Раскатать и испечь три коржа.

Крем: распарить чернослив, освободить от косточек и пропустить через мясорубку. Сливочное масло взбить со сметаной и сахаром. Смешать с черносливом.

Промазать кремом коржи, уложить их друг на друга. На верх торта тоже выложить крем и посыпать толчеными грецкими орехами. Бока торта обмазать 4 белками, взбитыми с 0,5 стакана сахара.



ВОЛШЕБНЫЙ
ГОРШОЧЕК №3

4 куриные грудки, 1 баночка консервированных ананасов, 1 ст. ложка приправы карри, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла.

Кончиком ножа сделать горизонтальный надрез там, где куриная грудка потоньше, чтобы получился карман.

В чашке смешать измельченные ананасы, карри и лимонный сок. Половину этой смеси нужно отложить, чтобы подать к готовому блюду. В оставшуюся смесь влить растительное масло. Положить по одной чайной ложке смеси в карман каждой грудки. Остальной смесью обмазать грудки сверху.

Запекать в духовке при средней температуре, поворачивая время от времени до образования легкой румяной корочки. Разложить грудки на тарелке, украсить дольками лимона.



ТЕЛЯТИНА С ЯЙЦАМИ «СЕРПАНТИН»

1 кг мякоти телятины, 2 яйца, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 100 г сливочного масла, 4 яблока, щепотка корицы, щепотка молотой гвоздики, соль и сахар по вкусу.

Телятину отварить до готовности большим куском, затем нарезать на порционные куски, посолить. Обмакнуть каждый кусок во взбитые яйца, обвалить в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон на сковороде на сливочном масле.

Яблоки потереть на крупной терке, добавить 4 ст. ложки мясного бульона, сахар, корицу, гвоздику, потушить в сковороде под крышкой минут пять. Подавать мясо к столу, полив яблочным соусом. Вкусно и ароматно!



МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ «НОВОГОДНЕЕ ЧУДО»

500 г филе свинины, 250 г сыра, 2 зубчика чеснока, 4 яйца, полстакана молока, 3 ст. ложки муки, растительное масло для жарки, соль, перец по вкусу.

Порезать мясо широкими порционными кусками, слегка отбить, посолить и поперчить по вкусу.

Приготовить начинку. Сыр натереть на крупной терке, добавить измельченный чеснок и порубленные вареные вкрутую 3 яйца, все перемешать. На каждый ломтик мяса положить по 1 ст. ложке начинки, скатать их в рулетики, завязать белыми нитками или сколоть деревянными шпажками. Каждый рулетик обмакнуть в смесь яйца, взбитого с молоком, затем в муку и обжарить в масле до румяной корочки со всех сторон.

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК №3

КАРИНА ИЛИ ПАВЕЛ ДИМ. КАР. ИЛИ ПАВЕЛ
ОТ ЗАРПЛАТЫ ДО ЗАРПЛАТЫ

АЙ ДА РЕЦЕПТ!

Картофель "Нет слов...", омлет "Просто песня".

ДЕЛАЙ, КАК Я

Пирожки "По-быстрому", "Чудо-тарелочки".

ОСТАТКИ СЛАДКИ

"Вермишелевое чудо", "Колбаски" в соусе.

и другие вкусные
придумки.



Уже в продаже

СВОИ
ДЕЛА

СВЕКОЛЬНАЯ ЗАКУСКА

400 г вареной или печеной свеклы, 200 г плавленого сыра, 100 г ядер грецких орехов или очищенных семян тыквы, 15 г чеснока, 200 г майонеза, зелень, соль по вкусу.

Вареную или печеную свеклу очистите и вместе с сыром натрите на крупной терке. Добавьте толченые орехи или измельченные семена тыквы, мелко нарезанный чеснок. Перемешайте, посолите, заправьте майонезом, посыпьте рубленой зеленью петрушки или укропа.

САЛАТ «СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»

2 вареные картофелины, 4 вареных яйца, 200 г свежей белокочанной капусты, 1 банка консервированной кукурузы, 100 г буженины, 50 г колбас-

ного сыра, 1 яблоко, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки майонеза.

Картофель нарежьте мелкими кубиками. Буженину и колбасный сыр - небольшими ломтиками, капусту - шашками, яичный белок мелко нарубите. Яблоко очистите, удалите сердцевину, нарежьте кубиками. Чеснок измельчите. Кукурузу откиньте, чтобы стекла жидкость. Соедините все ингредиенты, кроме кукурузы, заправьте майонезом, перемешайте. Салат выложите горкой на блюдо, вокруг кольцом уложите кукурузу, сверху посыпьте натертыми на мелкой терке желтками.

СЛОЕННЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

4 вареные моркови, 3 вареные картофелины, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г твердого сыра, 2 куриные грудки, ядра грецких орехов, 200 г свежих шампиньонов, 250 г майонеза, 1 ст. ложка растительного масла.

Куриные грудки заверните в фольгу, запекайте в духовке в течение 20-25 минут, мякоть нарежьте ломтиками.

Картофель, морковь и яйца очистите. Шампиньоны нашинкуйте ломтиками и обжарьте в разогретом масле. Все продукты охладите. Орехи измельчите.

На плоское блюдо равномерно натрите: 2 моркови, держа терку на весу. Затем натрите слоями половину всего сыра, яйца и 2 картофелины.

Смажьте майонезом, уложите сверху слоями ломтики курицы и грибов, посыпьте рублеными орехами. Повторяют слои в следующем порядке: картофель, яйца, майонез, сыр, морковь. Салат оставьте в холодильнике для пропитки на 12 часов.

РУЛЕТКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С ПОЧКАМИ И ВИНОМ

7-8 куриных филе, 300 г говяжьих

почек, сливочное масло для жаренья, сухое красное столовое вино, черный молотый перец, соль по вкусу.

Почки хорошо промойте, замочите в холодной воде на 3-4 часа (за это время необходимо 2-3 раза сменить воду), после чего очистите и дважды пропустите через мясорубку. Полученный фарш посолите, быстро обжарьте в разогретом масле с солью и перцем. Затем немного охладите и скатайте из него 7-8 небольших шариков (по числу куриных филе), в центр каждого шарика положите по кусочку сливочного масла.

Куриные филе хорошо отбейте, выложите в центр каждого по шарик из почек, сверните рулетиками и перевяжите нитками. Жарьте рулетики со всех сторон в разогретом масле до образования хрустящей корочки, сбрызните вином и сразу же подайте к столу.



РУБРИКУ
ВЕДЕТ
НАТАЛЬЯ
РАЕВСКАЯ

ВЫБИРАЙТЕ И ТВОРИТЕ

Нам, конечно, подходит что попроще. Берем кружевное полотно, тонкий гипюр и накладываем полностью на какую-либо деталь (рукава, бочок пиджака, лацкан). В этом случае также создается двухфактурность ткани. Кружево подбирается по цвету в одном тоне с основной тканью.

Хорошо использовать полосы кружевного полотна. Это могут быть готовые полосы, их можно вырезать из куска кружевного полотна. Здесь большое значение имеет оформление края полотна. Такими полосами можно украсить низ юбки, боковую часть юбки или брюк, низ рукава.

Из кружевного полотна вырезаются различные фрагменты и закрепляются на изделии в любом месте по желанию. Они могут располагаться вразброс по всему изделию, и это создаст эффект новой фактуры. Могут быть собраны в определенную форму и располагаться на определенном месте пиджака или по богу юбки.

Кружевная палитра



Кружевная тема второй сезон активно занимает все ведущие позиции в коллекциях на подиумах. Но если кружева красовались в основном на топах, сарафанах, создавая гламурный эффект, то сегодня они расширили свое кружевное пространство.

Кружево в этом сезоне отличает две явные тенденции. Во-первых, оно сочетается с самыми неожиданными материалами - кожей, замшей, денимом, льняным и хлопковым полотном, атласом. Во-вторых, оно представляет собой невероятные затейливые (в первую очередь с цветочными мотивами) узоры на прозрачной или полупрозрачной сетке в качестве основы. Иной раз трудно разобраться, что же на самом деле намотано на женской фигурке - кружевное полотно или тюль.

Активно используются кружева на классических твидовых костюмах, замшевых и джинсовых куртках, кружева в сочетании с мехом в верхней одежде.

Девушкам интересны разноцветные кофточки, составленные из разных цветов вперемешку с кружевами. Также модна еще юбка в сборку с кружевами, которую можно сшить самой.

ОТ РОСКОШИ ДО АКЦЕНТА

Именно его фактура позволяет активно использовать кружево для воплощения тенденции многослойности в одежде.

Естественно, что все это богато украшенные узорчатые и полупрозрачные туники, блузы, юбки, платья с особым шиком носят поверх других предметов гардероба из более плотных тканей (топов, узких юбок, брючек-сигарет, обычных джинсов).

Иногда самые примитивные формы превращаются под рукой мастера в настоящее произведение искусства. Ну, скажем, один известный модельер, не мудрствуя лукаво, взял кусок плотной ткани, обернул его вокруг барышни, закрепив и присобрав резинкой на груди; потом сверху положил второй слой - прозрачное кружево нежнейшего пастельного оттен-

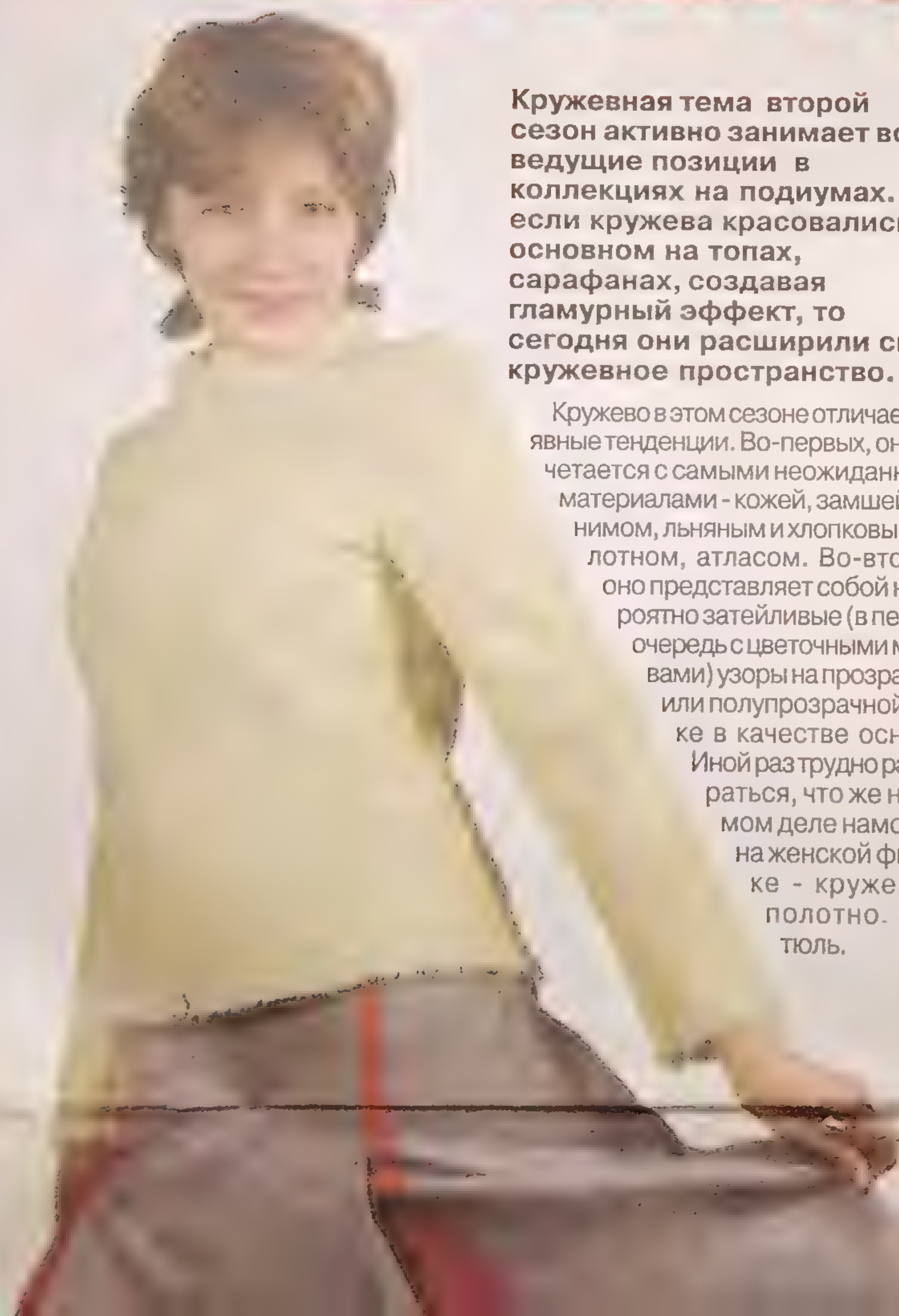
ка с фигурно обработанным краем. Получилась эдакая широкая воздушная туника в совершенно греческом стиле. А если по бедрам еще пустить столь модный ныне ремень или пояс какой-нибудь необычной конфигурации, то можно регулировать как длину этого изделия, так и его ширину, превращая то в деликатное и очень открытое мини-платьице, то в романтическое платье с утянутой талией и пышной кружевной юбкой.

КРУЖЕВНАЯ РОЗОЧКА? ЭТО ПОСЛЕДНИЙ ПИСК

Кроме того, даже обрывки и обрезки кружевного полотна прекрасно будут смотреться в качестве вставок или более сложных аппликаций на любых вещичках - юбках, блузках, пиджаках, блузонах, джинсах, сумках, ремнях и даже туфлях. Из кружева можно создать прекрасные украшения, используя его необычную и характерную фактуру. Собранные в розетки и оборки кружева могут превратиться в необычный пояс, браслет, украшение для волос; они станут большим ретроворотником кобальной кофточке или испанской пелериной в этническом стиле. Ну и, в конце концов, из кружева можно просто сшить элегантное и очень эротичное платье для романтического ужина на двоих.

Такого чуда
не видали
сроду...

КАК БЫСТРО
МЕНЯТЬ
ДЛИНУ БРЮК?



лию, и это создаст эффект новой фактуры ткани. Могут быть собраны в композицию и располагаться над карманом пиджака или по боку юбки, брюк, рукава.



Такого чуда не видали сроду...

Ткани для зимы

Выбирая модные ткани в этом сезоне, на что следует обратить внимание?

Может быть интересна сама структура ткани. Чаще всего это твид. А сейчас появились ткани, сотканые из лент и различных нитей. Такие ткани играют на контрасте и противопоставляются гладким фактурам.

Особенно модными считаются ткани с бросающейся в глаза структурой. Они оттеняются более простыми материалами и тоже играют на контрасте.

Что из них шьют? Чаще всего мини-куртки из кожи на меху. Мех используется как оторочка. Впрочем, это могут быть и более длинные парки из плотных однотонных тканей с подкладкой из пушистого длинноворсового меха. Очень элегантны парки из замши на подкладке из плюша или плотного вареного бархата на плотном меху.



КАК БЫСТРО МЕНЯТЬ ДЛИНУ БРЮК?

Я ношу обувь и на высоком каблуке, и на плоской подошве. Подскажите, есть ли какой-нибудь простой способ легко удлинить и укорачивать одни и те же брюки в зависимости от высоты каблука.

Надежда, г. Дзержинск

Если брюки из плотной или джинсовой ткани, то по низу брюк с изнаночной стороны пришиваем полосу отделочной ткани. Ткань подбираем в цветовом сочетании с вашим гардеробом, не очень яркую и не контрастную. Ширина полосы ткани не менее 6 см. Один край подгибаем и застрачиваем на 0,7 см от края. Другой подгибаем и пристрачиваем к низу брюк, так, чтобы получился отворачивающийся манжет.

Если ткань пластичная, то в нижней части брюк по боковым и шаговым швам пришиваем по две кулисы (полоски) и продергиваем шнур. Для укорачивания брюки присбариваем на шнур, закрепив его узлом или специальным ограничителем.

СВОЯ КУХНЯ

ЯЙЦА ПОД МАЙОНЕЗОМ С МАСЛИНАМИ

6 сваренных яиц, 12 маслин, 1 стакан майонеза, 200 г твердого сыра, 2 ст. л. сметаны, зелень петрушки.

Яйца разрежьте вдоль на половинки, обмакните в хорошо перемешанный со сметаной майонез, обваляйте в натертом на мелкой терке твердом сыре и уложите на круглое блюдо. На каждую половинку яйца положите по одной маслине и по листочку петрушки.

ОМЛЕТ С ХЛЕБОМ И ЯБЛОКАМИ ПО-АНГЛИЙСКИ

6 яиц, 200 г мякиша черствого пшеничного хлеба, 240 г сыра, 600 г яблок, 80 г масла, 200 мл молока, соль.

Хлеб замочите в молоке. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте тонкими ломтиками. Сыр натрите на крупной терке.

Яйца взбейте с солью, перемешайте яйца с размятым хлебом и молоком. Форму для выпечки смажьте маслом, влейте в нее половину омлетной смеси, выложите яблоки, залейте их оставшейся смесью и посыпьте сыром. Поставьте в духовку и доведите до готовности на слабом огне.

РУБЕЦ С ТЫКВОЙ И ОВОЩАМИ

800-900 г рубцов, 300-400 г тыквы (очищенной от кожуры), 2 ст. ложки муки, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2-3 помидора, 1/2 стакана риса, 1/4 пачки маргарина, 4 ст. ложки растительного масла, 200 г сметаны, 2-3 лавровых листа, 5-6 горошин черного перца, 1-2 ст. ложки зелени укропа или петрушки, соль по вкусу.

Тыкву с крепкой мякотью нарежьте ломтиками толщиной 1 см, посолите, запанируйте в муке и обжарьте на растительном масле. Очистите лук

и морковь. Лук нарежьте полукольцами, морковь и корень петрушки - соломкой. Все овощи спассеруйте на маргарине. Рис промойте, отварите в подсоленной воде до полуготовности. Рубцы отварите в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и душистого перца горошком. Готовые рубцы нарежьте ломтиками. Подготовленные продукты уложите в посуду слоями: рубцы, пассерованные овощи, рис, тыква, нарезанные кружками помидоры. Все залейте сметаной и поставьте в хорошо нагретую духовку на 30-40 мин. Готовое блюдо посыпьте зеленью.

ТЫКВЕННЫЙ «ГОРШОЧЕК»

1 тыква средних размеров, 500 г свинины или говядины, 0,5 стакана раст. масла, 3 головки лука, 150 г сметаны, чеснок, зелень, перец, соль по вкусу.

Срежьте верхнюю часть тыквы, удалите семена, волокна и часть мякоти. Съедобную часть мякоти измельчите. Лук нашинкуйте и спассеруй-

те в растительном масле. Отдельно обжарьте на растительном масле порезанное небольшими кубиками мясо. Смешайте подготовленный лук, мясо, мякоть тыквы и выложите в тыквенный «горшочек». Посолите, поперчите и залейте сметаной. Накройте тыкву срезанной верхушкой и запекайте в умеренно жаркой духовке до готовности. Перед подачей на стол добавьте зелень и чеснок.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ВЫМЕНИ

600 г отварного говяжьего вымени, 2 яйца, жир для жаренья, пшеничная мука, столовая горчица, соль по вкусу.

Вымя нарежьте небольшими ломтиками и слегка отбейте их. Затем обмажьте горчицей, обмакните во взбитое с солью яйцо, обваляйте в муке и жарьте в разогретом жире до золотистого-коричневого цвета. В качестве гарнира подать тушеные овощи, свежие огурцы и помидоры. Отдельно - томатный или сметанный соус.

НА ВСЕ ВКУСЫ

Черно-белая зима

Сейчас в продаже много дублённых тканей. Руки так и тянутся сшить модную дублёночку. И пусть она не для лютых морозов, тёплых дней зимой хватает, когда хочется пощеголять в стильной вещице. Что необходимо знать, когда вы начинаете шить изделие из дублённой ткани.

ОБЪЕМ

Обязательно определитесь с объёмом изделия и решите, какие прибавки закладывать. Самый распространенный вариант: изделие без утеплителя и без подкладки, но на меху.

Шьем дубленки из искусственных тканей

ДОЛГО ЛИ, КОРОТКО ЛИ

Смотрим, какой толщины мех. Швы стачивания могут быть как обычные, так и накладные. При накладном шве мех является отделкой, при раскрое старайтесь резать только по плотной ткани, не задевая меха. Прибавка на шов в этом варианте 0,5 - 0,7 см.

При обычном стачивании прибавка на шов 1,5 см.

Швы обязательно расстрачиваются отделочной строчкой. Если мех плотный с высоким ворсом, высекаем ворс по шву.

Вместо отделочной строчки можно проложить тонкую тесьму, шов будет выглядеть рельефнее.

Сделав припуски, изделие уже не используется при раскрое. Обработанный край. Низ подгибается мехом на лицевую сторону. При простой подгибке низ оторачивается боковыми швами.

Я УЗНАЮ ЕЕ ПО ЗАПАХУ...

Как распознать сырье и отличить натуральное от синтетики

Обычно к одежде прикалывается маленький кусочек ткани (трикотажного полотна). Выдерните из него ниточку и подожгите ее.

Нить из хлопчатобумажных и льняных тканей горит сравнительно быстро, издавая запах жженой бумаги. Зола, полученная после сгорания, имеет серо-белый цвет.

Нить из шерстяных тканей и трикотажных полотен горит медленнее, чем из хлопчатобумажных и льняных, и быстро затухает. При этом ощущается запах жженого рога (волос, перьев). На конце сгораемой нити образуется обугленный хрупкий шарик. Зола при этом черная, пористая.

Нить из шелковых тканей и трикотажных полотен распознается так же, но у шелка более слабый запах.

Вискозные, медноаммиачные, полинозные волокна горят медленно, оставляя мало золы и запах жженой бумаги.

Ацетатное и триацетатное волокно при поднесении к пламени плавится, но не усаживается, горит с пламенем. При удалении из пламени быстро затухает, оставляя твердый темный шарик с запахом уксуса.

Капрон и анид горят медленно, затухают при выделении из пламени. При сгорании образуется твердый шарик янтарного цвета.

Лавсан при внесении в пламя плавится и усаживается в направлении от пламени. Горит с плавлением, образуя дым и копоть, спекается в твердый черный комочек.

Нитрон, орлон, куртель, пре-



лана, акрилан при внесении в пламя плавятся без усадки, в пламени медленно горят, а при выделении из пламени продолжают гореть и плавиться. Оставляют нагар - черный шарик без запаха.

Винол, куралон (японский аналог винола) горят медленно, но не плавятся. При удалении из пламени продолжают гореть.

Курлен (английское полиолефиновое синтетическое волокно) при поднесении к пламени расплавляется и скручивается в направлении от пламени. Горит с плавлением, оставляя твердый шарик серого цвета. После удаления из пламени горение продолжается.

Хлорин при поджигании плавится, но не горит, образуя дым и копоть и издавая запах хлора.

Пропилон, ривон при поднесении к пламени расплавляются и скручиваются в направлении от пламени. Горят с плавлением, оставляя твердый шарик серого цвета. При удалении из пламени горение продолжается.

Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.

только по плотной ткани, не задевая меха. Прибавка на шов в этом варианте 0,5 - 0,7 см.

При обычном стачивании прибавка на шов 1,5 см.

Мех обязательно растрачивается отделочной строчкой. Мех плотный с высоким ворсом, высекаем ворс по припуску.

Вместо отделочной строчки можно проложить тонкую тесьму, шов будет выглядеть рельефнее.

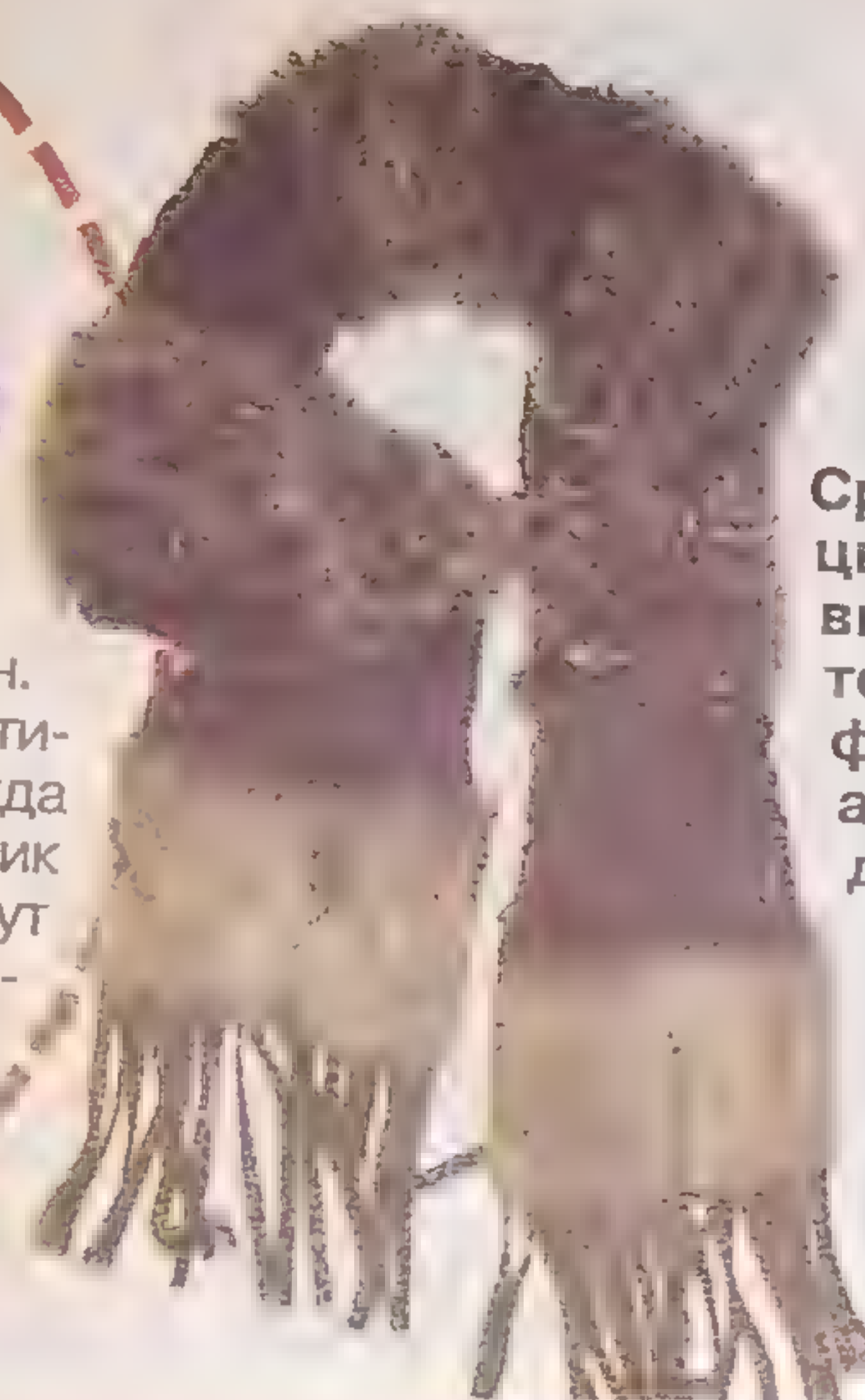
Сейчас при обработке изделия уже не используется при-
ём как просто обрезанный край. Низ подгибается мехом на ли-
цевую сторону или при простой подгибке низ оторачивается бо-
лее длинным мехом.

ОТДЕЛКА

Для отделки дублёнок используются декоративные полосы кожи или ви-
нила. А также мех, тесьма с орнаментом, элементы кружева.

Вчера модно - сегодня дурной тон

Не подбирайте перчатки,
сумочку и обувь одного цвета.
Это теперь почти что дурной тон.
Во всяком случае так говорят сти-
листы. Лучше так: вся одежда
серо-голубого цвета, а шарфик
зеленого. Никакого шока, тут
важно подобрать эти «случай-
ные» сочетания очень
тщательно.



НЕОБХОДИМОЕ ДОПОЛНЕНИЕ - ШАРФЫ

Среди огромного множества предложений,
цветовых и текстильных решений, богатого
выбора модных направлений выделите что-
то своё. Сделайте акцент на цвете или
фактуре ткани и обязательно дополните
аксессуарами. В этом сезоне главное
дополнение - это шарф.

Длинный шарф в одной тональности придаст объём и
рельефность вашему ансамблю. Элегантно пальто цве-
та беж и шарф очень светлых оттенков. Однотонному се-
рому или тёмному пальто шарф насыщенных тонов при-
даст динамики.

Широкий шарф с кистями и орнаментом принесёт
романтику и мягкость этнических мотивов.

2 ст.л. сахара, 1 ст.л. сока лимона.

Тыкву вымойте, срежьте верхнюю часть,
удалите сердцевину. Яблоки вымойте, раз-
режьте на половинки, удалив сердцевину. Уло-
жите внутрь тыквы яблоки до самого верха.
Тыкву и накройте срезанной частью как крыш-
кой и запекайте в горячей духовке в течение
часа. Тыкву уложите на большое блюдо. При
подаче на порционные тарелки выложите яб-
локи и мякоть тыквы. По желанию сбрызните
лимонным соком и посыпьте сахаром.

ТЫКВА С РИСОМ, АЛЫЧОЙ И ЯБЛОКАМИ

1 тыква - (2кг), 100 г риса, 100 г
слив. масла, 100 г алычи, 3 ст.л. са-
хара, 50 г изюма, 200 г яблок, 1/4
ч.л. корицы, соль по вкусу.

Тыкву обмойте, срежьте верхушку, удалите
сердцевину и выньте съедобную часть мякоти.
Мякоть мелко нарежьте, добавьте слегка отва-

ренный рис, изюм, алычу, нарезанные соломкой
яблоки, сахар, молотую корицу и перемешайте.
Заполните тыкву фаршем, закройте срезанной
верхушкой, положите на смазанный маслом про-
тивень и запекайте в духовке, пока тыква не ста-
нет мягкой. Перед подачей на стол выложите на-
чинку, разрежьте тыкву надольки и полейте мас-
лом.

ЖАРЕНАЯ ТЫКВА С ГРИБАМИ И СЫРОМ

1 кг тыквы, 300 г шампиньонов,
1 стакан сметаны, 3 ст.л. муки, 1/2 ста-
кана раст. масла, 3 ст.л. слив. масла,
3 ст.л. тертого сыра, соль.

Тыкву очистите, нарежьте небольшими ку-
сочками, обваляйте в муке и обжарьте в расти-
тельном масле.

Грибы почистите, промойте, нарежьте лом-
тиками, обжарьте в масле, добавьте сметану,
соль и протушите на слабом огне. Форму для

запекания смажьте маслом, посыпьте молоты-
ми сухарями, выложите в нее кусочки тыквы, по-
солите, сверху выложите тушеные грибы, сбрыз-
ните растопленным сливочным маслом, посыпьте
молотыми сухарями, смешанными с тертым
сыром. Запеките в духовке до готовности.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С КУРАГОЙ

1 кг тыквенной мякоти, 1 стакан
молока, 0,5 стакана кураги, 100 г сли-
вочного масла, 3 ст. ложки манной
крупы или толченых белых сухарей,
4 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка корицы.

Тыквенную мякоть нарежьте кубиками, от-
варите в подсоленной воде, откиньте на дурш-
лаг, добавьте масло, порезанную курагу, сахар,
молоко и корицу. Перемешайте полученную
массу, выложите в глубокую сковороду, посыпьте
сухарями, сверху разложите маленькие ку-
сочки сливочного масла и запекайте в духовке

мени. При сгорании образуется твер-
дый шарик янтарного цвета.

Лавсан при внесении в пламя пла-
вится и усаживается в направлении от
пламени. Горит с плавлением, образуя
дым и копоть, стекается в твердый чер-
ный комочек.

Нитрон, орлон, куртель, пре-

Пропилон, ривон при поднесе-
нии к пламени расплавляются и скру-
чиваются в направлении от пламени.
Горят с плавлением, оставляя твердый
шарик серого цвета. При удалении из
пламени горение продолжается.

Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.



Осень на исходе, зима похожа на позднюю осень - с грязью и мокрым дождем, а в гардеробе моей маленькой дочки нет подходящих брюк для раскисших дорог и пронизывающих ветров.

Брюки для зимних луж

ЛУЧШИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ - ЭТО Я!

Так что нам предлагают магазины? Как правило, брюки для осени представлены содружеством трех слоев разных тканей - плащевой (наружный слой), синтепоном (внутренний) и неприятной на ощупь синтетикой (внутренний слой). Стоимость такого удовольствия колеблется от 260 до 500 рублей, в зависимости от качества и толщины тканей и страны-производителя.

Поскольку я сама себе и своим близким являюсь неплохим производителем разных вещей, решаю сшить брюки самостоятельно, не тратя время на выбор магазинного товара.

В магазине тканей мне понравилась ткань двухслойная: плащевая ткань бордового цвета в сочетании с серым флисом. Первая от дождя и ветра, а флис сохраняет тепло. Цена за один метр погонный при ширине 150 см 260 рублей. Мне столько ткани не нужно, максимум - это 80 см, итого получается 208 рублей.

Штаны, которые я сделала выкройкой, наверняка вам всем хороши. Это брюки, в которых дочка не замерзла и не испачкала штаны, обвела сначала заднюю часть, а затем - заднюю. Ну а теперь выкройка, выкройка, выкройка! Положить части по краям (я делаю это с помощью строчки «зигзаг» на швейной машине), соединить их и

МЕХОВАЯ ШАПКА

Так хочется утеплиться, надеть что-нибудь уютное, меховое. Дизайнер Светлана Барсукова предлагает надеть эксклюзивную зимнюю шапку.

Для ее изготовления вам понадобится старая меховая шапка-ушанка (подойдет даже с потертými краями) и искусственный или натуральный мех, например опушка от капюшона, но она должна быть в приличном состоянии.

У шапки отрежьте козырек и часть ушек, как показано на схеме.

Пришейте меховую опушку вдоль всего края шапки.

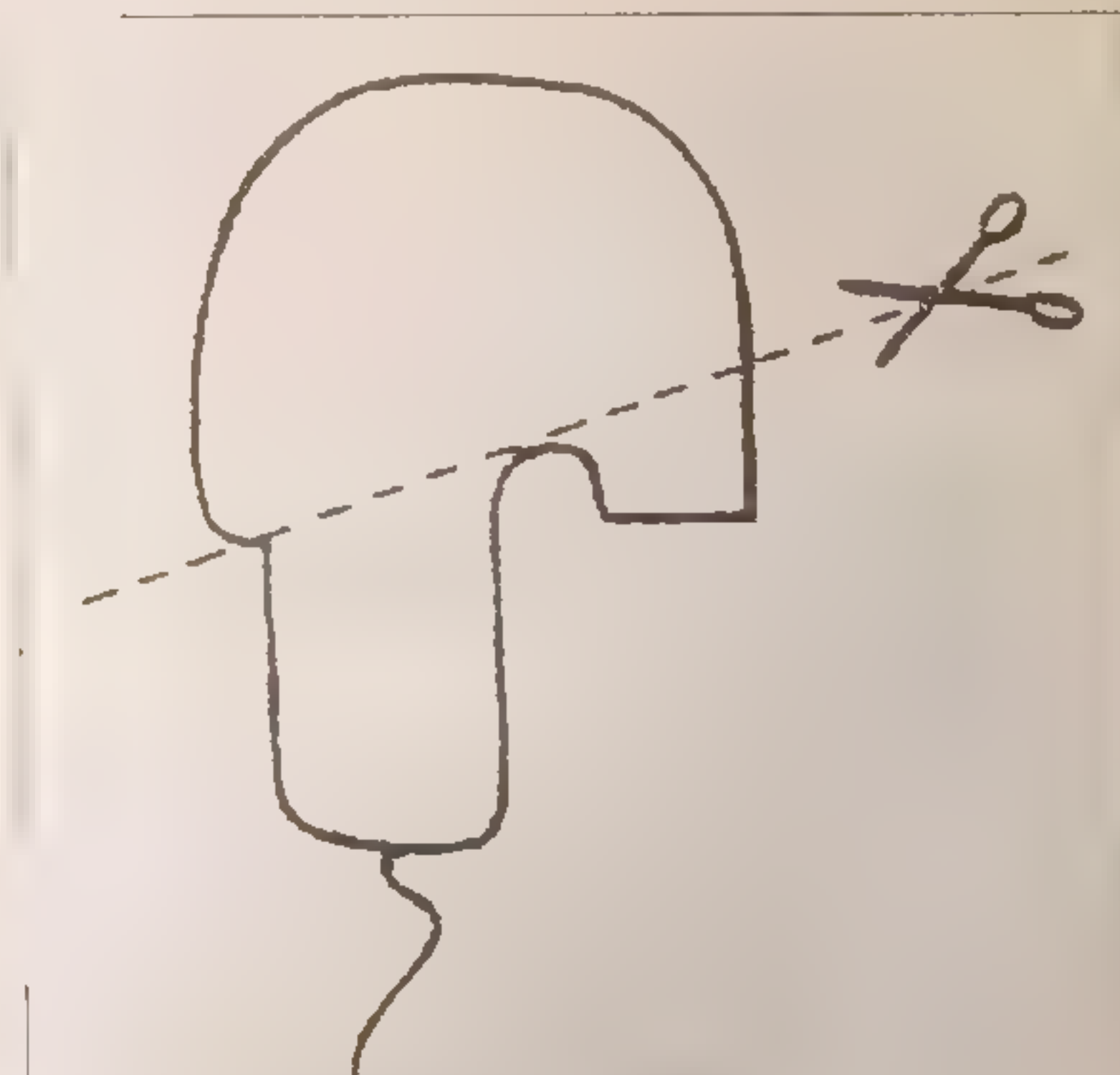
Сделать это нужно так: сначала пришейте нижний край меха к изнанке шапки, а затем, загнув обрезанный край, - верхний срез меха.

Если на всю окружность шапки меха не хватает, прикрепите его концы симметрично вверх.

Вот и все. Такую шапку лучше носить с одеждой, имеющей небольшой воротник, например стойку.

© «Сударушка».

Фото Е. СОБОЛЯ.



СЕКОНД - ХЭНД СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

Совет толковой мамы

Если ни один из новогодних костюмов вашему ребенку не пришелся по душе или оказался слишком дорогим, можно обойтись «малой кровью» и сделать карнавальный костюм самому.

Не стесняйтесь сходить в секонд-хэнд: среди тряпья здесь легко можно найти нужный элемент будущего костюма. Например, купив яркую рубашку (или нашив на обычный лоскут), водолазку или блузку и разноцветные капроновые колготки, можно из обыч-

...иногда ходит, я вывернула наизнанку и приложив к ткани, обвела сначала переднюю часть, затем - заднюю. Ну вот, осталось вырезать выкройку, оберложить части по краям (я делаю это с помощью строчки «зигзаг» на швейной машине), соединить их и вдеть резинку.

Другие идеи

Если вам не хочется украшать брючки вышивкой, нашейте вразброс смешные аппликации. Или пришейте карманчики из материала другого цвета. Или пришейте квадратик, на него петлю и подвесьте смешной брелок.

АГДЕ ИЗЮМИНКА?

Но меня не устраивает однотонность моего произведения. Ну конечно же, нужно сделать вышивку на штанинах. Брюки сразу будут смотреться эффектнее и интереснее. Вышивку буду делать с помощью швейной машины строчкой «зигзаг», универсальная, скажу я вам, строчка. Сначала мелом я нарисовала рисунок, а затем просто прострочила серыми нитками. Вот теперь другое дело.

Кстати, после того как я вырезала выкройку, остался кусок ткани, который я в ближайшем будущем превращу в жилет. И будет моя дочь щеголять в костюмчике за 200 рублей, любовно изготовленном умелыми материнскими руками.

Яна КОЗЛОВА

Совет толковой мамы
Если ни один из новогодних костюмов вашему ребенку не пришелся по душе или оказался слишком дорогим, можно обойтись «малой кровью» и сделать карнавалы костюм самому.

Не стесняйтесь сходить в секонд-хэнд: среди тряпья здесь легко можно найти нужный элемент будущего костюма. Например, купив яркий сарафан (или нашив на обычный лоскуты), водолазку или блузку и разноцвет-

ные капроновые колготки, можно из обычной девочки сделать Пеппи Длинныйчулок.

Для полноты образа вплетите в косички леску или проволоку - тогда косы будут задорно торчать вверх.

Будущему Карлсону понадобятся штанишки, стянутые внизу резинкой, и яркие подтяжки. На живот нужно пришить большую пуговицу, пропеллер сделать из картона, а волосы взъерошить с помощью геля. Худым детям для правдоподобности в «положенные» места можно подложить небольшие подушки.

Легко преобразиться и в Бэтмэна: нужен лишь кусок ткани с завязками у горла и вырезанная из картона и раскрашенная маска. Даже если на новогоднем празднике окажется еще один такой же персонаж, костюм вашего ребенка все равно будет неповторим.

Ольга ПУШИНА.

Фото В.АЛЕКСАНДРОВА.



КУРИНЫЙ ШАШЛЫК

Куриные грудки - 600 г, апельсин - 2 шт., горошек стручковый - 200 г.

Для маринада: соевый соус - 80 мл, апельсиновый сок - 80 мл, мед - 1 ст.л., раст.масло - 1 ст.л., чеснок - 1 зубчик.

Смешайте в миске все жидкие ингредиенты маринада, затем выдавите туда чеснок и еще раз размешайте. Нарежьте куриное филе на кубики, сложите их в маринад и поддержите в холодильнике от 2 до 12 часов.

Отварите в подсоленной воде стручковый горошек. Замочите на один час деревянные палочки в холодной воде. Нагрейте духовку до 350°C. Застелите дно сковороды фольгой и выложите на нее кусочки курицы, предварительно нанизанные на деревянные палочки. Запекайте шашлык примерно 10-15 минут.

Положите в порционную пиалу половину

чисто вымытого апельсина кожурой вверх, по периметру разложите зеленые стручки (их можно заменить половинками мелкой моркови). Перед подачей шашлыка к столу воткните по две-три палочки на порцию в каждый апельсин.

МИНИ-ПИЦЦА

Круглые булочки - 6 шт., помидоры - 2 шт., колбаса - 100 г, маслины - 12 шт., сыр твердый - 200 г.

Срежьте у булочек верхушки и отложите в сторону - они вам не понадобятся.

Помидоры опустите на 5 секунд в кипящую воду, затем достаньте и снимите с них кожуру. Затем мелко нарежьте их, положите в сковороду с предварительно нагретым растительным маслом, посолите и потушите несколько минут до мягкости. Протрите помидоры через металлическое сито или дуршлаг, чтобы получилось томатное пюре.

Натрите на терке твердый сыр. Маслины без косточек нарежьте кружочками поперек.

На каждое основание булочки положите по одной чайной ложке томатов и равномерно распределите пюре по всей поверхности. Сверху разложите несколько очень тонко нарезанных кружочков колбасы (ее сорт зависит от вкусов и возраста маленьких гостей) и посыпьте тертым сыром. Поверх сыра разложите по два кружочка маслин и по полумесяцу колбасы, чтобы пицца стала похожа на смешную рожицу.

Разогрейте духовку до температуры 200°C и запекайте мини-пиццы примерно 10 минут, пока сыр как следует не расплавится.

Перед подачей к столу булочки не забудьте немного остудить, так как маленькие дети могут легко обжечься горячим расплавленным сыром.

БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Апельсиновый сок - 350 мл, мо-

локо - 350 мл, бананы - 3 шт., ароматизированный сахарный песок - 1 ст.л.

Для приготовления коктейля сложите все ингредиенты в блендер, предварительно разрезав бананы на кусочки. Прибавьте 4 кубика льда и взбивайте до тех пор, пока лед не превратится в мелкую крошку.

Разлейте коктейль по высоким бокалам и подавайте к столу с толстыми соломинками. Чтобы коктейль получился особенно ароматным и без всякой «химии», попробуйте приготовить ванильный сахар самостоятельно. Но позаботьтесь об этом заранее.

Поместите в емкость с плотно закрывающейся крышкой стакан сахарного песка и стручок ванили и оставьте на неделю. Через семь дней ваниль надо удалить, а сахаром можно пользоваться для кондитерских нужд.

© «Женские секреты»

Вся правда

о толстом лимоне и перегретом банане

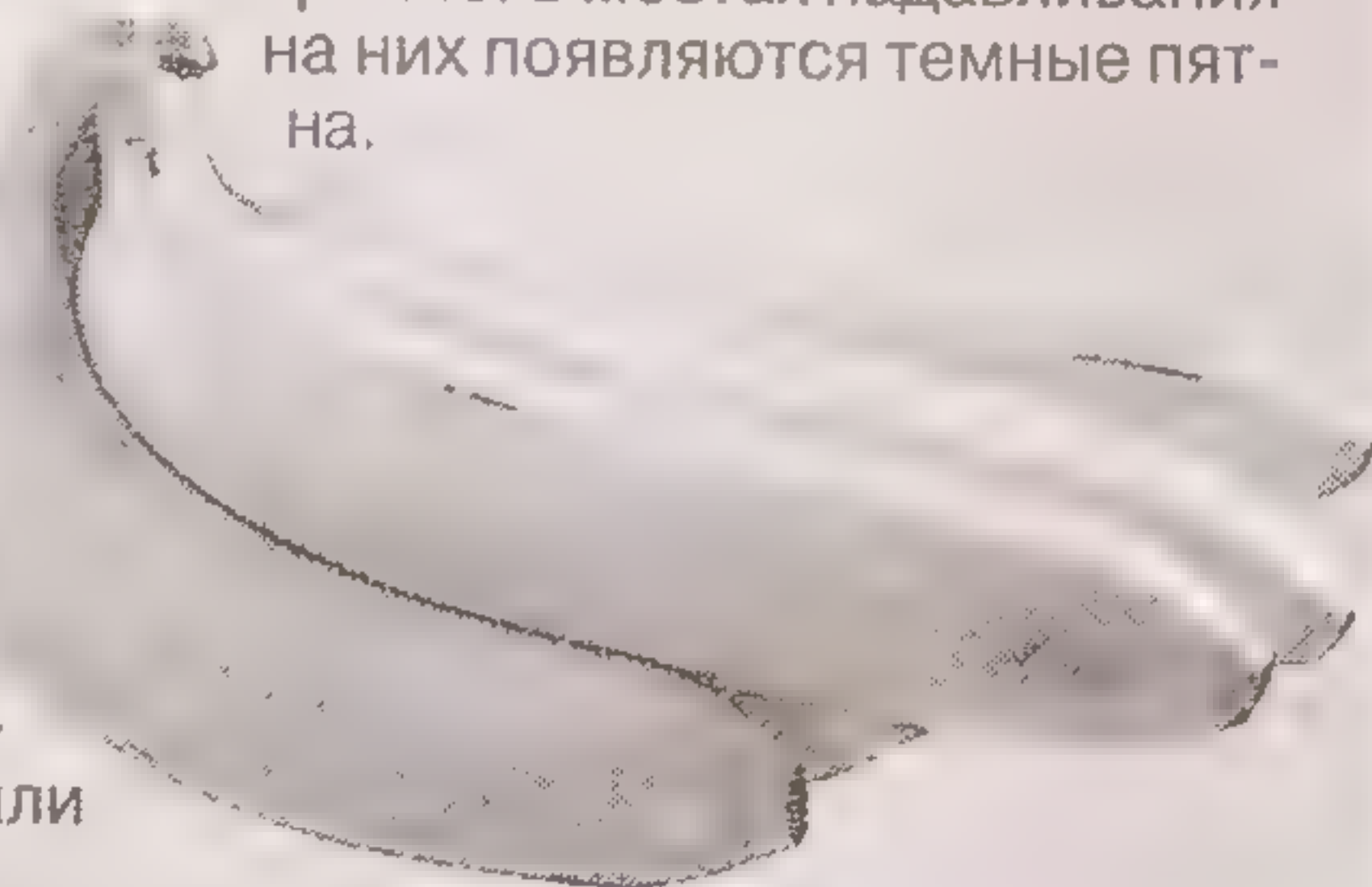
Не все фрукты одинаково полезны

БАНАНЫ

При выборе бананов надо руководствоваться окраской и внешним видом их кожуры. Именно по ее состоянию можно судить о спелости и свежести бананов. У недозревших бананов кожура имеет зеленоватый цвет, а мякоть может оказаться терпкой и вяжущей на вкус. Созревшие бананы отличаются ярко-желтым цветом кожуры и характерным приятным вкусом. Если на кожуре бананов есть пятнышки, похожие на вес-

нушки, это признак того, что банан достиг полной спелости и уже начал перезревать. Бананы очень чувствительны к температуре хранения, и по их внешнему виду можно понять, в каких условиях они хранились. Оптимальная для них температура от +12° до +25° (если вы покупаете бананы к празднику заранее, не держите их в холодильнике). Перегретые бананы имеют горохово-зеленую окраску и растрескавшуюся кожуру. Застуженные - приобретают дымчато-тусклую или

серовато-желтую окраску, а их мякоть теряет вкусовые качества. Такие бананы плохо переносят малейшее прикосновение или трение: в местах надавливания на них появляются темные пятна.



В США входят в обиход «интеллектуальные» тележки для супермаркетов.



ТЕЛЕЖКИ С МОЗГАМИ

Этим летом во многих супермаркетах США появятся новые «интеллектуальные» тележки для продуктов. Новые устройства были протестированы в ряде супермаркетов страны и получили одобрение со стороны покупателей.

Оба устройства ориентированы лишь на оказание помощи покупателям в процессе приобретения товаров за счет оснащения обыкновенных тележек мониторами, которые не только информируют потребителей об имеющихся в наличии товарах, но и показывают, как пройти к тому или иному прилавку.

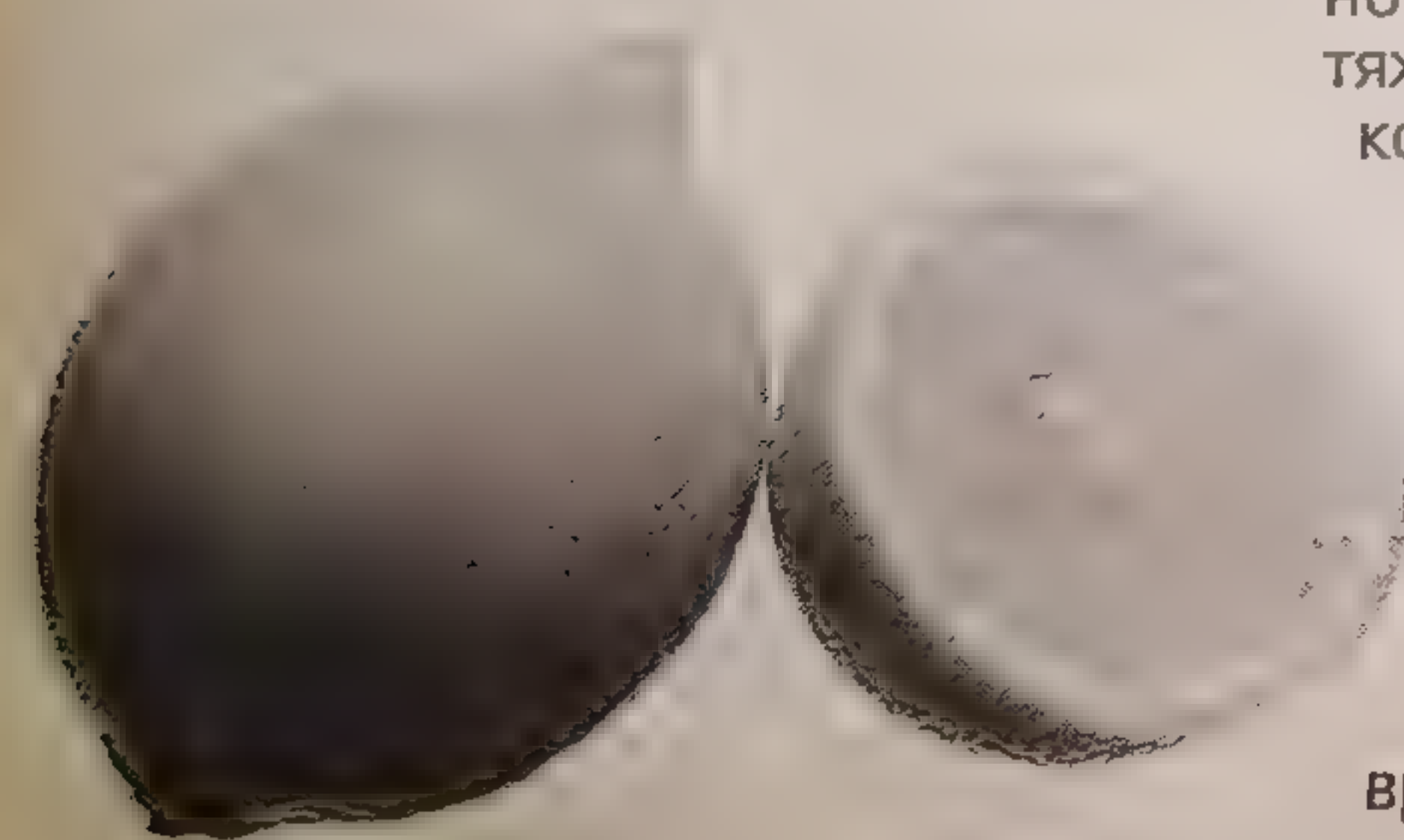
Покупатель имеет возможность заранее составить список необходимых ему товаров на домашнем компьютере и сохранить его на специ-

альном мини-блоке памяти. По приходу в магазин посетителю останется лишь вставить мини-блок в нужное гнездо, авторизоваться в системе и следовать плану, который мгновенно составит компьютер в соответствии с его запросами.

Помимо этого, оплата покупок становится достаточно быстрой процедурой, поскольку на момент завершения покупок посетитель может сам выписать себе счет, завершив работу с монитором и сделав соответствующий запрос. Оплата же может производиться двумя способами: через автомат и через кассира. При обращении к кассиру покупатель лишь предъявляет данные с монитора и оплачивает счет, а при обращении к автомату ему необходимо вставить мини-блок из монитора в аппарат, и также оплатить счет.

Виктория ЗАСЛАВСКАЯ
complanet.ru

ЛИМОН



Самые лучшие плоды - с блестящей гладкой кожицей насыщенного желтого цвета и довольно тяжелые для своего размера. Такой лимон содержит достаточное количество сока и минимальное - косточек. Кожура не должна быть жесткой (подсохшей) на ощупь. Сморщенные толстокожие плоды с грубой кожей или, наоборот, мягкие и дряблые могут быть перезревшими, иссохшими, поврежденными или с гнилой мякотью.

Как вы знаете, если вовремя не снять с ветки созревший желтый лимон, он опять позеленеет и будет зреть и желтеть до следующего года. У желтого лимона «второго срока» созревания за лето нарастает толстая кожура, он становится крупнее, но теряет часть витаминов и активных веществ. Вот почему лучше лимоны с тонкой, ровной и гладкой кожурой. Это лимоны «первого года».

Хранить купленные заранее лимоны лучше всего в воде, тогда они долго останутся сочными.

АНАНАС

При покупке ананаса выбирайте плоды с жесткими, блестящими листьями. Если листья вялые и опавшие, ананас перезрел. На зрелом ананасе точки на рельефной поверхности ананаса. Если глазки черные, а рельеф ярко выраженный, можете быть уверены, что ананас спелый. Сорванный зеленым плод не дозревает, но есть одна маленькая хитрость - его можно сделать слаще.



АНАНАС

При покупке ананаса выбирайте плод с листьями. Если листья зеленые с сизым налетом, ананас свежий.

У качественного, то есть зрелого, плода сладкий приятный аромат, твердая оболочка и мягкое донышко. Обязательно обратите внимание на глазки - крупные, черные

точки на рельефной поверхности ананаса. Если глазки черные, а рельеф ярко выраженный, можете быть уверены, что ананас спелый. Сорванный зеленым плод не дозревает, но есть одна маленькая хитрость - его можно сделать слаще. Переверните его вверх дном и оставьте в таком положении на ночь. Хранить ананас лучше при комнатной температуре, тогда в нем лучше сохранится аромат.



врежденными или с гнилой мякотью.

ров за счет оснащения обыкновенных тележек мониторами, которые не только информируют потребителей об имеющихся в наличии товарах, но и показывают, как пройти к тому или иному прилавку.

Покупатель имеет возможность заранее составить список необходимых ему товаров на домашнем компьютере и сохранить его на специ-

может производиться двумя способами: через автомат и через кассира. При обращении к кассиру покупатель лишь предъявляет данные с монитора и оплачивает счет, а при обращении к автомату ему необходимо вставить мини-блок из монитора в аппарат, и также оплатить счет.
Виктория ЗАСЛАВСКАЯ
compulenta.ru

АПЕЛЬСИН



В тропических краях, где всегда тепло, апельсины выращивают круглый год и получают по два урожая: зимний и летний. Зимний спелый апельсин имеет ярко-оранжевую окраску и рыхлую, пористую кожуру. Апельсины с гладкой, плотной кожурой - летние - кислые, с большим количеством косточек. Хороший апельсин не

должен быть круглым и особенно - приплюснутым с концов. Самые вкусные апельсины имеют веретенообразную форму. Прежде чем покупать, подержите апельсин в руке. Он (как и лимон) чем тяжелее, тем сочнее. Имеет значение и размер плода. Небольшие и средние фрукты, как правило, слаще крупных. Если вы покупаете апельсины к празднику не раньше чем за неделю, храните их при комнатной температуре.

Перемены начались с рекламной кампании туалетных принадлежностей марки Dove, которая идет под девизом «борьбы за реальную красоту». В рекламных посланиях женщины показаны такими, какие они на самом деле есть, а не такими, какими они якобы должны быть.

В августе фирма Nike начала кампанию по продвижению спортивных принадлежностей. В печати и в Интернете демонстрируются забавные сюжеты, откровенно восхваляющие некие части человеческого тела, которые раньше крайне редко встречались в рекламе. Одно из объявлений начинается смелой фразой: «Ну и здоров же мой зад!». На фотографии - сильно увеличенное изображение осуждаемого предмета. Другое объявление Nike призывает: «Мои плечи далеко не изящны, они не пропорциональны моим бедрам. Говорят, они у меня, как у мужчины. Прошу не вмешивать в это

дело мужчин!» Еще раньше, в июле, появилась печатная и наружная реклама Dove с изображением шести улыбающихся женщин разного телосложения, одетых лишь в нижнее белье.

Одной из причин стало наступление реалити-шоу на ТВ. «Новыми знаменитостями становятся наши соседи, обычные люди», - говорит г-н Койл.

Вторая причина: старение поколения, рожденного во время «демографического взрыва» 1946-1964 годов. В январе будущего года первым представителем этого поколения исполнится 60 лет. Нет сомнений в том, что люди этого поколения заботятся о себе и намерены стареть красиво. Судя по рекламе Dove и Nike, похоже, что голоса настоящих женщин услышаны.

В третьих. Более молодые женщины теперь имеют иные взгляды, нежели их сверстницы 10 или 20 лет назад! Их мнения о том, что они из себя представляют и какими они должны быть, стали более независимыми. «В частности, мы заметили, что в тренажерных залах и на спортивных соревнованиях теперь можно встретить женщин с самыми разными фигурами и размерами», - добавляет Нэнси Монсаррат.

В 1997 году во многих странах обратили внимание на кампанию фирмы Body Shop. Ее тема - «Люби свое тело», а в «главной роли» выступала пластмассовая кукла по имени Руби, выполненная в стиле Рубенса. Объявления в прессе и на плакатах показывали страстную и даже соблазнительную Руби, полулежащую на диване под слоганом: «Три миллиарда женщин не похожи на топ-моделей, и только восемь похожи».

Стюард ЭЛЛИОТ, «Нью-Йорк таймс».

© «Известия».

МАНДАРИН

Мандарины, как правило, имеют ярко-оранжевую или почти красную окраску. Это зависит от сорта и места произрастания. Свежесорванные плоды бывают и зелеными, но это не сказывается на их качестве. Самые кислые мандарины уншиу - это приплюснутые плоды средних размеров. В крупных толстокожих мандаринах сан-

тра сладости чуть больше. Самые вкусные и сочные мандарины-клементины - мелкие плоды ярко-оранжевого цвета.

У спелых кавказских мандаринов кожура неплотно прилегает к мякоти, она большего размера, чем сам плод. В холодильнике мандарины могут храниться до месяца. Для плодов с желтой окраской нужна температура +1+2°, для светло-желтых +2+3°, а для тех, что на четверть зеленые, +4+6°.



КОКОС

Чтобы правильно выбрать кокосовый орех, необходимо убедиться в его свежести и герметичности. После того как вы осмотрите орех, встряхните его, чтобы проверить, есть ли внутри жидкость. Если

внутри не слышно плеска, то это старый орех, его не стоит покупать, он будет жестким. Хороший кокос, как и хороший арбуз, обычно кажется слишком тяжелым для своего размера. Поэтому чем меньше и тяжелее орех, тем он качественнее. Свежее кокосовое молоко имеет приятный запах и сладкий вкус. Если оно кислое, кокос в пищу не годится.



Куда девать макулатуру

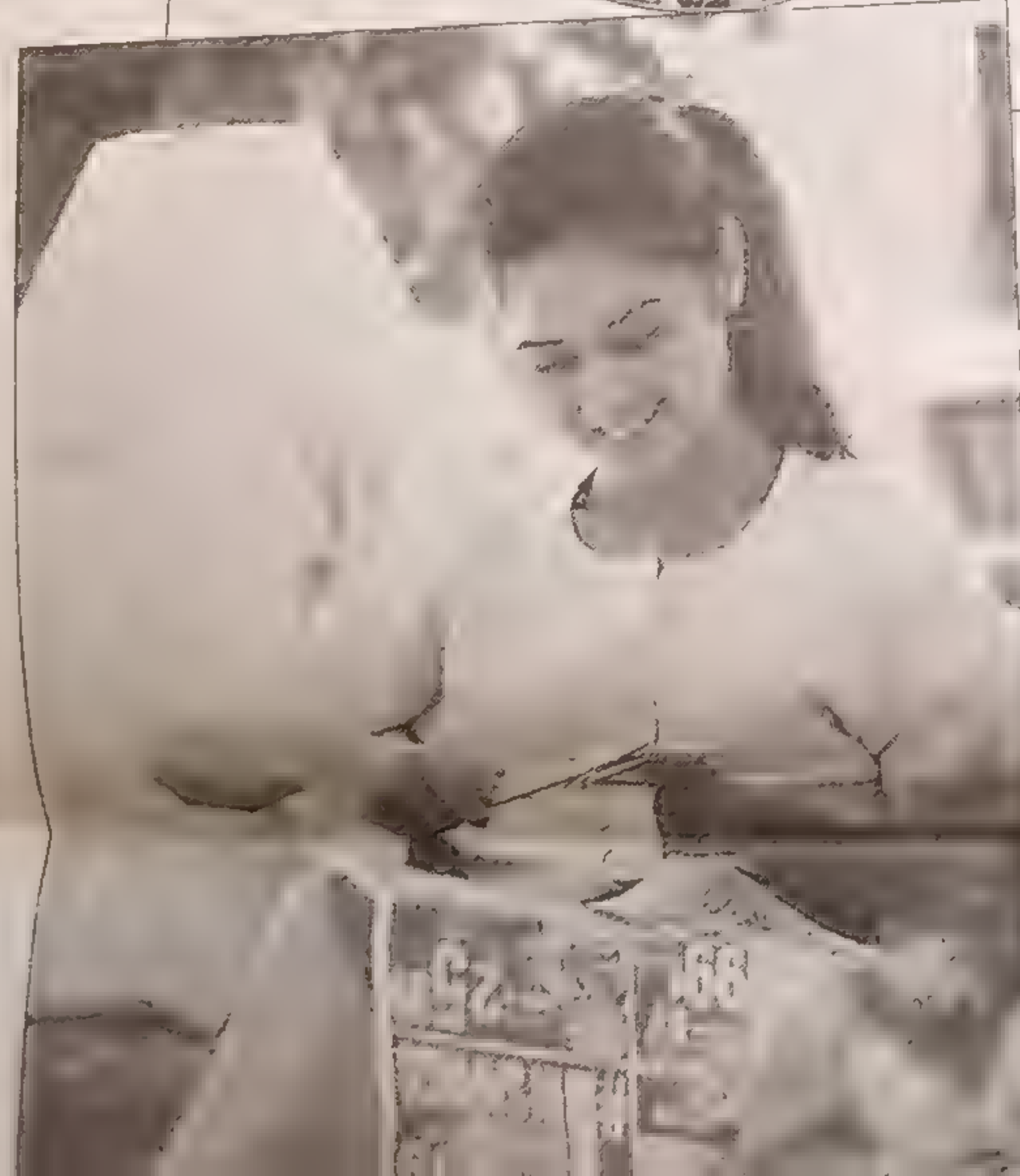
Старые газеты и журналы, непрочитанные или затертые до дыр, накапливаются в доме с огромной скоростью. Иногда они лежат на виду и становятся частью «творческого беспорядка». Иногда - пылятся в шкафах и на антресолях. Затевая очередную генеральную уборку, мы приходим в ужас, обнаруживая эти залежи. А выбросить рука не поднимается - там же такие выкройки, рецепты, картинки! Пока вы терзаетесь проблемой выбора, прочитайте наши полезные советы.

КУДА ДЕВАТЬ СТАРЫЕ ГАЗЕТЫ?

Что делать с газетой после того, как ее прочли? Можно разжечь костер, использовать как упаковочный материал - это все знают. Но есть нетрадиционные способы пустить макулатуру в дело. Например, газеты...

...пригодятся на кухне. Если на кухонной плите есть жирные пятна, их можно вычистить, посыпав ее (горячую) солью и газетой. А кафель забрызган, если вымыть его газетой, смоченной в соленой воде.

...хороши как утеплитель. Тепло из вашего дома не уйдет, если в качестве оконного утеплителя использовать газетную бумагу. Ее нужно намочить, выдержать



Используем для обучения детей. Можно, например, вырезать буквы и картинки разных предметов, наклеивать на бумагу - такие карточки многих мам просят давать детям в начальную школу.

КАК СДЕЛАТЬ КАРТИНУ ИЗ ПАРЫ ГАЗЕТ

Подключив к делу фантазию, можно найти скопившейся в доме макулатуре еще одно применение. Сейчас очень актуально украшать домашний интерьер оригинальными поделками. Придумать и воплотить в жизнь что-нибудь «эдакое» вам поможет коллаж.

Его главный прием - сочетание самых разных по факту-

Предпраздничные
думы



ЛЮБО? ДА! НО КАК ДОРОГО!

«Новогодняя машина» скоро будет включена на полную мощность: начнется возведение снежных городков, на всех основных городских площадях появятся красавицы елки, кондитерские фабрики едва успеют справляться с нахлынувшими на них заказами. Опытные люди знают, что к Новому году лучше готовиться в ноябре, дешевле выйдет.

НАЧНИТЕ С ЕЛКИ

Как ни странно, народ в основном думает о том, что поставить на новогодний стол. Покупка новогодних украшений идет вначале не очень бойко, хотя, конечно, некоторые покупают и дорогую импортную мишуру и елочные игрушки. Большинство же выступают просто в роли наблюдателей.

Их можно понять. Минимальная цена елочной игрушки в центре города (на окраине она, возможно, ниже) составляет пять рублей. Средняя стоимость комплекта из двух-трех елочных фонариков равняется 30 - 35 рублям. Некоторые елочные игрушки стоят 400 - 500

наверное, две оригинальные финские мишуры по 80 рублей и электрогирлянду по 300 рублей все же возьмет. Плюс к этому фонарики, зайчики, коты, собаки, символизирующие наступающий год. В итоге - елочные украшения обойдутся ему примерно в 700 - 800 рублей. Если он захочет сделать елку совсем уж нарядной, то не пожалеет и тысячи.

Три тысячи рублей - и новогодняя пушистая красавица, сияющая огоньками, у вас дома. Фантастика, доступная не многим.

А ЕЩЕ ПОДАРКИ

Как показывает практика, купить и нарядить елку - полдела. Это составляет половину придела.

... ледяна, их можно вычистить, посыпав ее (горячую) солью и протерев газетой. А кафель заблестит, если вымыть его газетой, смоченной в соляной воде. ... хороши как утеплитель. Тепло из вашего дома не уйдет, если в качестве оконного утеплителя использовать газетную бумагу. Ее нужно намочить, выдержать до получения густой кашицы, а потом заполнить массой щели и трещины.

... сохраняют холод. При размораживании холодильника переложите его содержимое в большую емкость, дно и стенки которой предварительно обложите несколькими слоями газет. Замороженные продукты разместите сверху и накройте теми же газетами, а затем свернутым одеялом. Продуктам в такой «шубе» даже жара не страшна.

... защищают вещи. С помощью старых газет можно хранить меховые и шерстяные вещи. Их запах насекомым неприятен, особенно моли, поэтому у вещей, завернутых в газетную бумагу, есть шанс избежать ее посягательств.

... ухаживают за обувью. Промокшую обувь нельзя ставить вблизи отопительных приборов, но сушить как-то нужно. Вот тут газета и пригодится: вытрите обувь сухой тряпкой, смажьте глицерином или кремом и поставьте на специальные «расправочные колодки», сделанные из мятой газетной бумаги. Но, чтобы мокрая кожа не растянулась и не деформировалась, постарайтесь не набивать в нее слишком много бумаги. Такие же «колодки» можно использовать, убирая обувь на хранение.

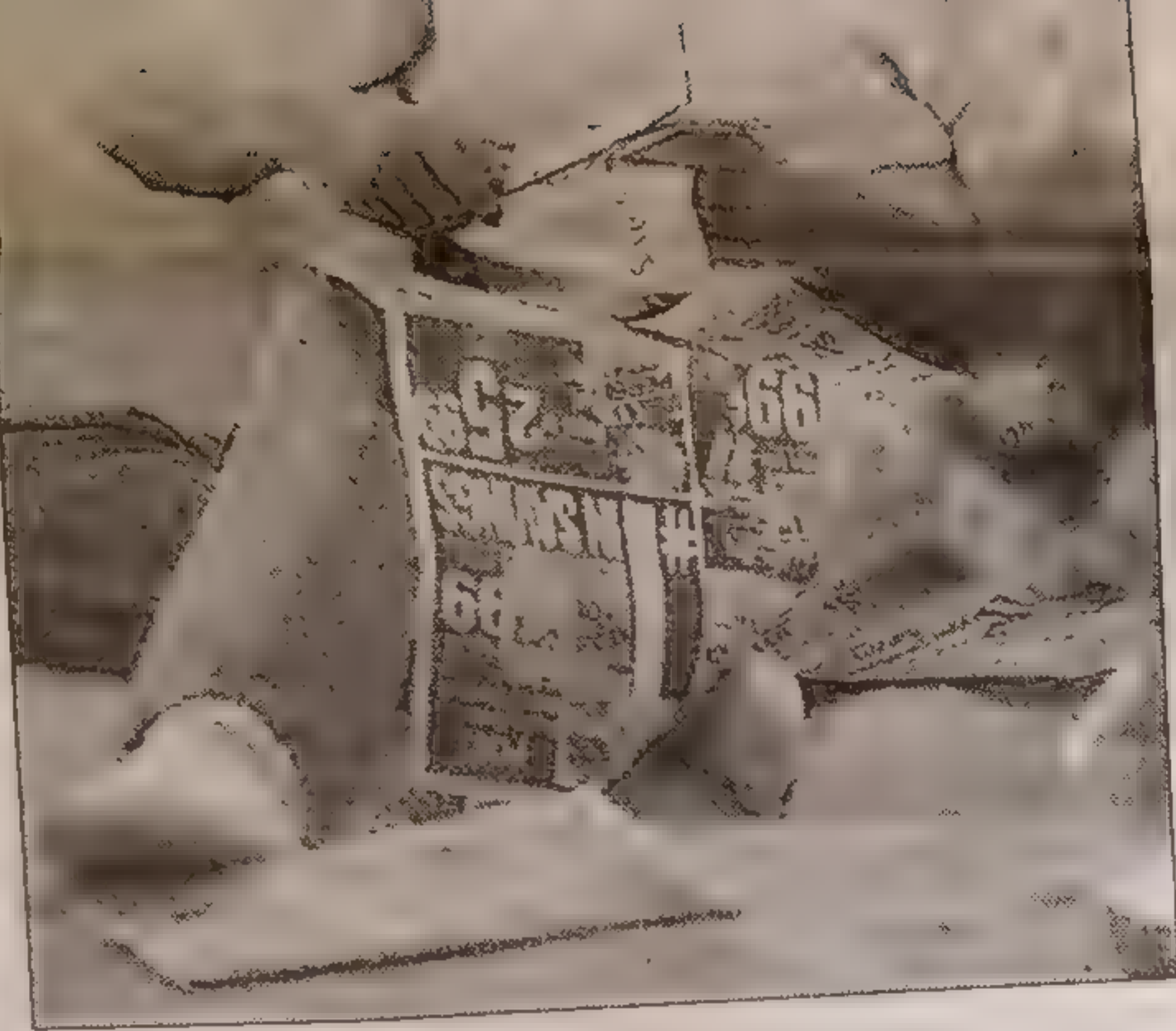
... оживляют цветы. Увядающие цветы можно оживить, плотно завернув их в газетную бумагу и опустив на ночь в ведро с теплой водой.

... гонят стресс. В минуты эмоционального напряжения, когда нервы на пределе и руки чешутся, порвите в клочья пару газет - это лучше, чем гадать на близких.

КНИЖНАЯ РЕВИЗИЯ В 3 ЭТАПА

Книгам у нас особое отношение: их не выбрасывают. Даже если полки прогибаются от тяжести! Попробуем разобраться и с ними в три этапа.

Этап №1. В первую очередь из-



бавимся от бульварных романов, ненужных учебников, устаревших карт - например, отдадим тем, кому они пригодятся.

Этап №2. Отберем книги, с которыми стоило бы расстаться, но по разным причинам не хочется - складываем в коробку и убираем в укромное место примерно на год. Если за это время перечитать не захотелось, смело дарим.

Этап №3. Справочники, которые время от времени выручают (разного рода «Советы садоводу», «Англо-русский словарь», «Кулинарная книга» и т.д.) убираем в стенной шкаф, где они не будут лежать на виду. Это освободит место на полках.

РАЗБЕРЕМ ЖУРНАЛ НА РЕЦЕПТЫ И КАРТИНКИ

Что делать с журналами? Они красивы, но все же пылятся и занимают место, хотя хранятся порой ради одного-единственного рецепта. Попробуем поступить с ними так.

Сделаем несколько папок с полезностями: в одной - кулинарные рецепты, в другой - домашние советы, в третьей - рекомендации психологов. Или заведем тетрадку, чтобы вклеивать туда вырезки на разные темы.

Отнесем журналы в ближайшую парикмахерскую, фитнес-клуб, центр стоматологии, а еще лучше - в детский кружок по рукоделию или районную библиотеку, где их примут с удовольствием.

Выложим ненужные журналы на полочки возле почтовых ящиков или на лавку у подъезда: народ разберет с удовольствием - и вам радость, что не выкинули.

Подключив к делу фантазию, можно найти скопившейся в доме макулатуре еще одно применение. Сейчас очень актуально украшать домашний интерьер оригинальными поделками. Придумать и воплотить в жизнь что-нибудь «эдакое» вам поможет коллаж.

Его главный прием - сочетание самых разных по фактуре материалов: газетных вырезок, кусочков ткани, бумаги, фотографий, бусинок - они накладываются друг на друга и крепятся на общей основе. Таким образом можно создать что угодно - портрет, пейзаж, натюрморт.

Например, кроме макулатуры, у вас есть пустая коробка из-под конфет. На дно коробки положите сложенную вчетверо газету, на нее - ячейки из-под конфет. Теперь подберите необходимый мелкий материал и заполните им ячейки: это могут быть женские «богатства» - бусинки, заколки, маленькие игрушки, пуговицы, колечки, засушенные цветочки. Или мужские штучки - винтики, шурупчики, гвоздики, пружинки, значки. Все зависит от общей темы. Когда все ячейки заполнены, аккуратно заклейте всю поверхность коробки прозрачным широким скотчем внахлест, концы загните за бока коробки. В остальном оформите по своему вкусу. Такой забавный коллаж может украсить интерьер любой комнаты.

© «Между нами, женщинами».
Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.

мишуру и елочные игрушки. Большинство же выступают просто в роли наблюдателей.

Их можно понять. Минимальная цена елочной игрушки в центре города (на окраине она, возможно, ниже) составляет пять рублей. Средняя стоимость комплекта из двух-трех елочных фонариков равняется 30 - 35 рублям. Некоторые елочные игрушки стоят 400 - 500 рублей. То, что в киоске в подземном переходе можно купить за пять-семь рублей, наверху в крупном магазине предлагают вдесятеро дороже. Елка, украшенная такими игрушками, будет уже не зеленой, а золотой (не по цвету, а по цене).

Но цена елочных украшений - это цветочки по сравнению с ценой искусственных елок. Самая неприязнательная из них - высотой более одного метра - стоит более 400 рублей, самая красивая и дорогая - около 4000 рублей.

Попробуем подсчитать, во сколько обойдется празднование Нового года, например, представителю так называемого среднего класса, который бы начинал подготовку к празднику с нуля. Подсчет этот носит, конечно, скорее символический, чем практический характер.

Итак, наш герой, вероятнее всего, предпочтет купить искусственную елку, дабы не губить живую природу. Впрочем, возможно, он купит также и натуральный еловый букет. В результате ему придется потратить первые две тысячи рублей. Далее - елочные украшения. Вряд ли он станет приобретать их по цене 500 рублей, но,

он захочет сделать елку совсем уж нарядной, то не пожалеет и тысячи.

Три тысячи рублей - и новогодняя пушистая красавица, сияющая огоньками, у вас дома. Фантастика... доступная не многим.

А ЕЩЕ ПОДАРКИ

Как показывает практика, купить и нарядить елку - полдела. Это составляет половину праздничных расходов.

Что вы подарите своим близким? Снова саму себя? Хороший подарок, но вы дарили его в прошлом году. Бой курантов надо непременно встретить с бокалом шампанского. Желательно, чтобы на столе, кроме шампанского, было еще что-то.

С началом зимы значительно увеличились цены на рыбу. Дорожают и куры, и майонез, и многое другое. Проще назвать продукты, цена которых длительное время держится на одном уровне. Кроме хлеба, вспомнить нечего. Но этот продукт все же требует к себе «дополнения».

На подарки близким и продукты на новогодний стол представитель среднего класса выложит, наверное, не меньше двух-трех тысяч рублей. Ведь Новый год бывает только раз в двенадцать месяцев. В общей сложности набегают около пяти-шести тысяч рублей. Не много? Такая сумма необходима для того, чтобы в кругу семьи достойно встретить праздник.

А теперь можно забыть обо всех этих фантазиях и снова готовить к Новому году старые, сохранившиеся еще с бабушкиных времен елочные игрушки.

Мне нравится быть Дедом Морозом!

Уже не первый год подарки начинаю закупать сильно заранее: если уже знаю, что подарю кому-то конкретно, то бывает даже в ноябре.

Это освобождает от беготни с вытаращенными глазами накануне праздника, да и деньги улетают хотя бы не сразу все, а постепенно. А посему у меня сейчас в комнате стоят два гигантских бумажных пакета с подарками.

Среди подарков книги, хороший шоколад, красивые елочные игрушки, вариации на собачью тему.

Стараюсь покупать подарки, думая о человеке, а не просто чтобы отмазаться. Из-за этого очень быстро истощается фантазия, если речь идет о ком-то, кого поздравляешь уже не первый год, и не только с Новым годом, но и также это заставляет слушать людей внимательнее, вдруг в разговоре случайно будет разболтано какое-нибудь желание - мне нравится быть Дедом Морозом.

Эля ШЕСТАКОВА.
Фото Д. ДАШКОВА.



Когда психологи рекомендовали минимальное для семьи количество комнат - по одной на каждого члена семьи плюс одна общая, они не подумали о самых многочисленных «обитателях» наших квартир - вещах, которые мы носим.

КУЧА ВО ВСЕ НЕ МАЛА

На самом деле на каждого человека приходится достаточно много просто необходимых вещей, учитывая нашу климатическую зону с ее холодами и слякотью.

А ведь хочется еще и разнообразия, значит, смело можно необходимое количество увеличивать вдвое и даже втрое, так вот и получится общее число вещей, хранящихся в доме. И чтобы содержать их в порядке, не комкать, не мять, «утрамбовывая», а потом рыться в многослойных залежах, необходимо выделить для хранения одежды специальное помещение.

Это может быть отдельная комната, где можно хранить вещи всей семьи - родителей и детей. Или можно сделать отдельную гардеробную комнату для родителей, расположенную рядом со спальней, а рядом с детской комнатой - для детской одежды.

Если площадь квартиры позволяет, организация гардеробной комнаты не представляет проблемы, надо только продумать оптимальное ее расположение и «начинку». А если квартира невелика?

Даже в небольшой по размеру спальне можно выделить место и соорудить помещение для хранения вещей, причем это не обязательно повлечет за собой большие затраты.

ПРОСТО ПЕРЕГОРОДКА

Например, можно поставить высокую перегородку в изголовье кровати. При этом, конечно, потеряется «видимой» площади, но зато при этом не надо возводить громоздкий шкаф, и в этом случае потеря будет

Где жить главным обитателям квартиры? Вещам!

Конечно же,
в гардеробной

ные виды предлагаемых сейчас стеллажей и вешалок для одежды позволят подобрать оптимальный для вас вариант по размерам и цене.

ОТДЕЛЬНАЯ КОМНАТА

Если площадь квартиры позволяет, конечно, лучше устроить отдельную комнату для хранения вещей и одежды. Психологи, например, считают, что такая комната мобилизует, помогает сосредоточиться и даже обрести душевное спокойствие. Кстати, они же советуют разделить гардеробную на мужскую и женскую части.

Архитекторы рекомендуют на стандартную гардеробную выделять, как правило, от 6 до 8 квадратных метров. Располагать ее лучше рядом с ванной или спальней. Еще лучше, если гардеробная имеет два выхода - в спальню и коридор. А если в доме

внутри гардеробной должно быть равным, тогда она будет выглядеть светлой и уютной. Но если гардеробная невелика, то в ней должны преобладать открытые неглубокие стеллажи, которые зрительно расширят помещение.

ДВЕРИ

Еще одна деталь - удобные двери. Они могут быть распашными, раздвижными, «гармошкой». Распашные двери занимают много места, раздвижные, уходящие в стену или перемещающиеся внутри дверного проема, более удобны, но требуют сложного монтажа.

СТЕНЫ

Строгих правил по обустройству внутреннего убранства гардеробной нет, все зависит от привычек и привязанностей хозяев квартиры. Не требуется и никакой специальной подготовки: стены могут быть окрашены, оклеены обоями или облицованы плиткой - все зависит от вашего желания. На стены крепятся металлические направляющие, а на них навешиваются полки, вешалки, выдвижные корзины и брючницы в любой оптимальной для вас комбинации. Фирмы, поставляющие такие «начинки» для гардеробных, по размерам вашей комнаты подберут оптимальный вариант.

Есть оборудование для гардеробных, которое навешивается на специальные панели из твердого материала, которыми предварительно обшиваются стены гардеробной до потолка. Шкафы-комоды в этих комплектах можно заказать стационарными или передвижными на роликах. Специальное оборудование - разные конструкции брючниц, галстучниц - тоже позволит упорядочить хранение одежды.

НАЧИНКА

В начинку всех гардеробных входят корзиночные модули для хранения белья с разной глубиной корзины (от 6 до 19 см). Они тоже могут быть стационарными или мобильными. Металлические конструкции предлагаются в хромированном варианте или выполняются из алюминия. Полки делаются из металла или пластика.



ПРОСТО ПЕРЕГОРОДКА

Например, можно поставить высокую перегородку в изголовье кровати. Часть своей «видимой» площади, но, если учесть, что при этом не надо в спальню ставить громоздкий шкаф для одежды, то в целом потеря будет небольшой. Перегородку можно сделать цветной, подобрав ее цвет в гармонии с общим колоритом спальни, или, наоборот, сделать ее контрастного цвета, тогда она будет служить ярким декоративным пятном в интерьере.

В качестве перегородок можно также использовать передвижные на роликах экраны, представляющие собой тонкую рамку из металла, на которую натянута полупрозрачная ткань. Или, например, сделать перегородку из матового стекла в деревянной раме, такая перегородка сама будет служить украшением интерьера. Да мало ли разных вариантов, создать которые способны ваши вкус и фантазия. В качестве «начинки» такой гардеробной подойдут передвижные на роликах облегченные металлические стеллажи, которые можно выдвигать по мере надобности или, наоборот, сдвигать в более компактную конструкцию. Разнообраз-



две гардеробных - мужская и женская - то мужская должна находиться рядом с ра-

бочим кабинетом, а женская - рядом со спальней.

По рекомендациям дизайнеров, оптимальное соотношение площади открытых и закрытых поверхностей

НАЧИНКА

В начинку всех гардеробных входят корзиночные модули для хранения белья с разной глубиной корзины (от 6 до 19 см). Они тоже могут быть стационарными или мобильными. Металлические конструкции предлагаются в хромированном варианте или выполняются из алюминия. Полки делаются из металла, пластика или ДСП.

Легкость сборки, возможность менять расположение и высоту полок, корзин, перемещать штанги для плечиков - все это относится к достоинствам оборудования гардеробных.

Удобно, когда в гардеробной выдвижная гладильная доска, зеркала и специальное приспособление, позволяющее легко доставать вещи с верхних полок.

СВЕТ

И последнее, освещение в гардеробной должно быть достаточно ярким. Лучше, если в ней будет помимо электрических ламп и естественное освещение, так как иногда при искусственном освещении цвета одежды и макиажа искажаются, а гардеробная должна давать возможность увидеть себя при естественном и искусственном освещении.

М.СОМОВА

ДОМ НЕ ТВОЕЙ МЕЧТЫ

Как понять, что дизайнер делает проект для себя?

Ты заказываешь проект интерьера своей квартиры, доверяешь профессионалу и получаешь воплощение мечты. Только не твоей - дизайнерской. И вроде бы всё хорошо, красиво и правильно, но жить неуютно, потому что это чужое. Как распознать подвох?

А ОН ТЕБЯ СЛЫШИТ?

Один из признаков: тебе почти не задают вопросов. На твои пространственные вопросы с понимающей улыбкой.

Когда ты получаешь проект и хочешь что-то изменить или хотя бы спросить, почему так, тебя горячо убеждают, что так и есть, и это лучшее, что можно было бы для тебя сделать. На твои возражения, что тебе это не подходит, дизайнер говорит, что, если сделать иначе, интерьер потеряет стиль. «Зачем тогда вообще ходить к ди-

КАЖДОЙ КВАРТИРЕ ПО ФИГУРНОМУ ПОТОЛКУ

Попроси предыдущие проекты этого дизайнера. Не важно, реализованные или нет - чем больше, тем лучше. Обычно таких дизайнеров выдают любимые детали. И они встречаются почти в каждом проекте. Например, фигурный потолок. Ну такой, со спотами и волнами. При этом он может «украшать» собой комнату высотой 2,3 м в стиле английского кантри. Или торшеры из рисовой бумаги, или желто-песочные тона. Навязчивую идею определить нетрудно.

ЖЕРТВА СТИЛЯ

На твои возражения, что тебе это не подходит, дизайнер говорит, что, если сделать иначе, интерьер потеряет стиль. «Зачем тогда вообще ходить к ди-

зайнерам, если вам нужно просто новые обои?» - грозно спрашивает он, и ты сдаёшься. Ну он же дизайнер, ему видней... А жить в этом стильном интерьерчике тебе! И к тому же стильно - не значит неудобно. Тебе нужен другой стиль, вот и всё.

А МОЖЕТ, ОСТАТЬСЯ ДРУЗЬЯМИ?

Первое что приходит в голову - бежать подальше от такого дизайнера. Но иногда полезней остаться. Часто «заикленные» люди забывают о том, что существует другой взгляд на вещи. А когда узнают об этом, происходит всплеск творческих идей. Только представь, что всё это может достаться тебе! Расскажи о его ошибках. И просто попроси, чтобы он этого для тебя не делал. А уйти никогда не поздно.

Эля ШЕСТАКОВА.

High-tech

Согнется в три погибели для вашего удобства

Высокие технологии сопутствуют человеку повсюду, проникая и в его жилище. Но не только в виде компьютеров, совершенной видео- и аудиоаппаратуры и системы «умного дома». Светильники - благодатная почва для воплощения в жизнь техногенной эстетики, царства металла и пластика, простых форм и линий, эргономики и безупречной функциональности.

Жесткие композиции в стиле high-tech создают системы токовых шин. Их плюс не только в возможности обеспечить равномерное освещение, но и в особой, скупой на эмоции и в то же время привлекательной эстетике - некоем авангарде с производственным уклоном.

Лампы для освещения рабочего места особенно эргономичны. Они готовы согнуться в три погибели или, наоборот, мощным броском устремиться туда, где так необходим свет.

Стиль high-tech в дизайне светильников - попытка увидеть наши «машины для жилья» в лучшем свете.

Несколько лет назад в продаже появились необычные кристаллы, которые могут решить проблему пересыхания почвы: это гидрогель, или, как его иногда называют, «водные кристаллы».

НЕ ЗАЛЬЕШЬ, НЕ ПЕРЕСУШИШЬ

Что же это за чудодейственные кристаллы и как они работают? По виду и размеру похожи на сахар или полупрозрачные шарики, имеют неправильную форму. Попадая в воду, кристалл поглощает ее, увеличиваясь в объеме примерно в 300 раз, и становится своеобразным резервуаром для воды и удобрений, который при недостатке влаги в почве будет отдавать свои запасы корням, а при избытке - впитывать. Тем самым гидрогель спасает растения не только от пересушивания, но и от переувлажнения.

Даже при самом сухом и жарком климате в квартире летом и зимой расте-

Сочные кристаллы

ния, выращиваемые с использованием гидрогеля, достаточно поливать раз в 7-10 дней. Кристаллы будут работать практически вечно, их не нужно менять. Стоит один раз внести их в почву на грядке, в теплице, на газоне, в горшке или в контейнере - и они начнут свой многолетний труд.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

А теперь самое главное: как же употреблять кристаллы?

Если вносите гидрогель в горшки с

комнатными растениями, обязательно замочите предварительно кристаллы в воде: сухой гидрогель при набухании увеличится в размерах и может просто выдавить цветок из горшка.

Растения уже посажены? Замочите гель и перемешайте с почвой вокруг кустика на ту глубину, которую позволяют его корни (лучше сделать это руками, чтобы не повредить корни).

Растения могут расти на одном гидрогеле, без почвы.

О ЛЮБВИ И НЕПРИЯЗНИ

Однако гидрогель полезен не для всех комнатных растений, а только для тех, которые потребляют большое количество воды (тех, которые следует часто поливать). Он совершенно не подходит эпифитам (орхидеям) и некоторым растениям с кожистыми листьями: они и без того прекрасно обходятся без полива месяцами (субстрат в горшке остается влажным). От переувлажнения на поверхности почвы в горшке могут прорасти грибки и водоросли - они перекроют доступ воздуха к корням.

Зато растения с мягкими листьями или травянистые хорошо относятся к гидрогелю: лучше растут, реже теряют листья, перестают вянуть: это карликовый гранат, мирт, олеандр, пасленовые (перец, паслен), мимоза, фуксия... Список могут продолжить и ваши наблюдения! Минеральные подкормки при использовании гидрогеля берем примерно в половинной концентрации (он еще и удобрения экономит!).

**Гибискус
не цветет**

У нас на работе растет РОЗАН
КИТАЙСКИЙ. Ему уже лет 10.



Сбылась давняя мечта - в доме появился щенок. Что же ему нужно, кроме любви и внимания? Поесть, поспать, погулять? Не удивляйтесь, но придется подготовиться заранее и приобрести массу вещей, чтобы питомец рос счастливым и здоровым.

ЧТО У НАС НА УЖИН?

Чем кормить щенка - это ваш личный выбор, но помните: приучать нужно с молодости. Либо вы будете готовить каши, варить супы, либо обойдетесь сухими кормами и консервами. Их великое множество, да и реклама все так аппетитно расписывает, что и самим попробовать хочется. Но не так все просто, как кажется на первый взгляд.

Во-первых, до сих пор не существует единого мнения, а что же полезнее собаке: сухой корм или приготовленная хозяйном еда.

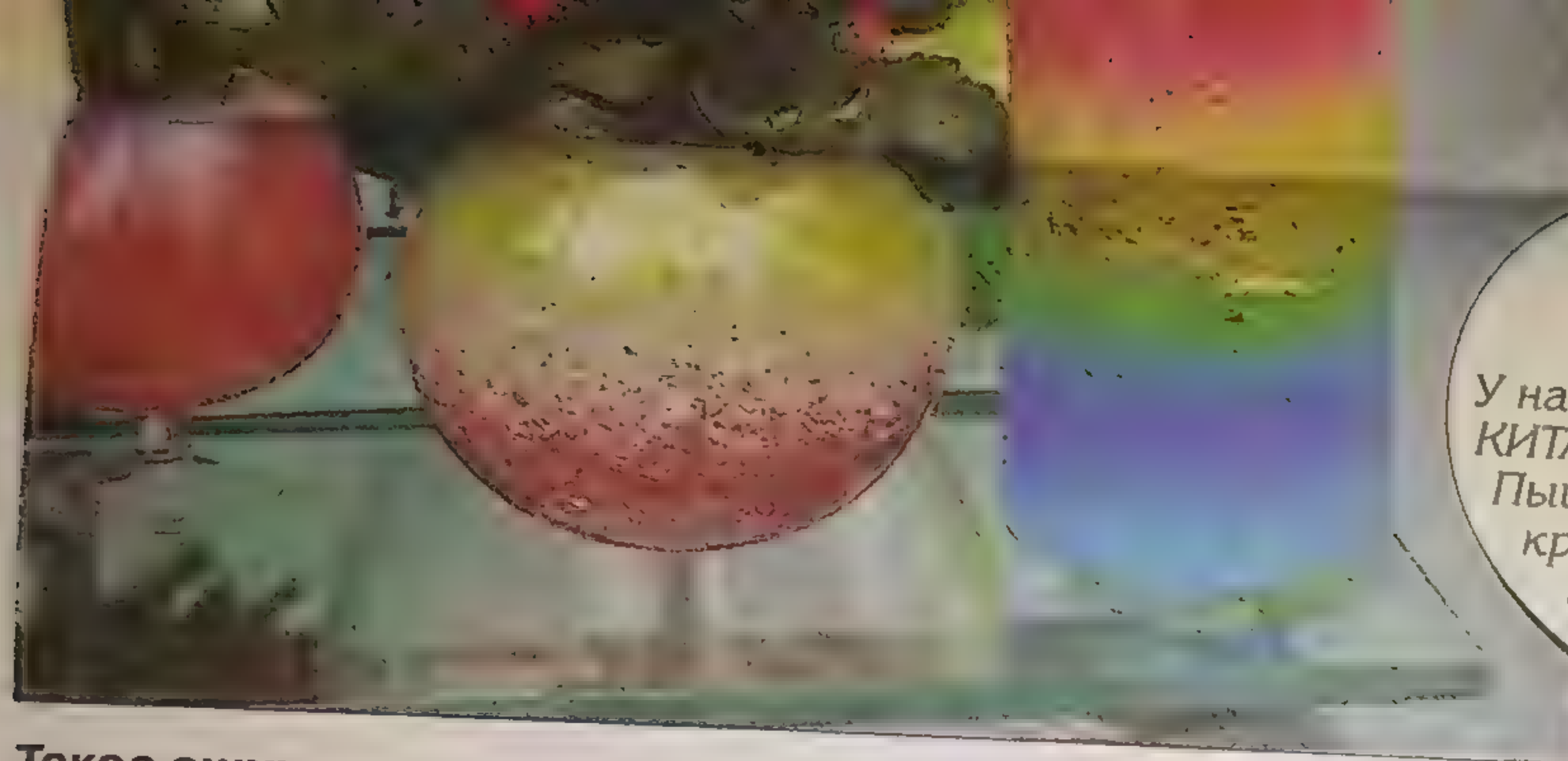
Во-вторых, сухие корма условно делятся на 3 класса: эконом, премиум и суперпремиум. Корма первой группы («Чаппи», «Дарлинг») сравнительно дешевы, их цена примерно 19-20 рублей за упаковку в 450-500 г. Есть минус, кормить таким кормом постоянно нельзя, он не содержит всех питательных веществ и витаминов, необходимых собаке. Так что иногда придется вставать к плите и варить бульоны, рыбу и овощи.

Корма второго класса («Royal Canin»

до 120 рублей), узелки и шарики из кожи, сушеные куриные лапки и свиные ушки и пяточки. Для сластен: специальный шоколад для собак (85 рублей за 250 г), молочное печенье (39 рублей за 200 г), бисквиты (80 рублей за 10 штук). Все в красивых упаковках и вкусное. Собака, конечно, не оценит ни красочную тару, ни цены. Зато радости ее не будет предела!

ГДЕ МОЙ СЕРВИЗ?

«Столовый сервиз» должен состоять из двух предметов: миски для еды и «напитков». В продаже есть пластмассовые чашки и металлические. Первые обойдутся в 5-8 рублей для владельцев маленьких собачек и в 40-60 для хозяев крупных пород. Если же не хотите, чтобы миска была превращена в игрушку и погрызена в порыве страсти, покупайте миску из нержавеющей стали, за нее придется отдать до 100 рублей. Удобны и металлические миски на резиновой подставке. Такие не царапают кафель и не скользят по полу из угла в угол. Такая миска для крупной собаки стоит 100-120 рублей.



Гибискус не цветет

У нас на работе растет РОЗАН
КИТАЙСКИЙ. Ему уже лет 10.
Пышная зелень. Большие и
красивые листья. Но ни разу не
цвел. Что делать?

Для цветения ему нужно
больше света.

Такое ощущение придают
любой цветочной
композиции ажурные
прозрачные листья. По-
другому их еще зовут -
скелетированные.

Мне очень нравятся
скелетированные листья. Таких
идей с ними можно наприду-
мывать - голова кругом. Но в
сувенирном киоске они прода-
ются по три рэ за штуку, полу-
чается очень дорого. А если
вспомнить, сколько отходов у
этих хрупких листочков, то
вообще ахнешь. Подскажите,
как сделать такие листики?

Рита ЗЕЛЕНОВА, Н.Новгород.

В композициях всё чаще используют
листья, обработанные техникой скеле-
тирования. Для этого подходят листья
деревьев, у которых хорошо развита си-
стема прожилок: это клён, тополь, липа,
берёза, пузыреплодник. Интересными
получаются и фонарики физалиса. Пос-
ле обработки на листьях остаются толь-
ко прожилки. Их ажурный рисунок при-
даёт всей композиции необыкновенную
лёгкость и романтизм.

Техника скелетирования несложна,

но работа очень кропотливая и требует
большого терпения.

Листья собирают осенью, когда они
приобретают красивый цвет, и кипятят их
в содовом растворе в течение 2 часов
(1 ст. ложка соды на 1 л воды). В этом ра-
створе листья выдерживают ещё сутки,
затем вынимают и промывают под струёй
воды, при этом каждый листик перетира-
ют между пальцами, чтобы выкрошилась
его основа и остались только прожилки.

Есть другой способ: листок уклады-
вают на тряпочку, сложенную в несколь-
ко слоёв, и слегка постукивают по нему
зубной щёткой или кончиками пальцев.
Листок будет крошиться, а прожилки
листья останутся целыми.

Весь материал нужно высушить и хра-
нить в картонной коробке. Удивительно,
но после такой обработки листья становятся
гибкими и похожими на тонкую ткань. Они
не ломаются, с ними очень удобно рабо-
тать. Из ажурных листочков можно собрать
гофрированную кружевную манжетку, ко-
торая будет основой всей композиции.

Скелетированные листья можно сде-
лать более выразительными, покрасив
их аэрозолью или акварельными крас-

ками с большим содержанием воды.
Здесь будет уместна техника напыле-
ния. Цвет может быть разным, важно
правильно подобрать детали.

О технике напыления вы узнаете из
следующего номера газеты.

Наташа ПЕТРЕНКО.



ХРУПКОСТЬ БЫТИЯ

ляться на 3 класса: эконом, премиум и
суперпремиум. Корма первой группы
(«Чаппи», «Дарлинг») сравнительно де-
шевы, их цена примерно 19-20 рублей
за упаковку в 450-500 г. Есть минус, кор-
мить таким кормом постоянно нельзя, он
не содержит всех питательных веществ
и витаминов, необходимых собаке. Так
что иногда придется вставлять к плитке и
варить бульоны, рыбу и овощи.

Корма второго класса («Royal Canin»
А. 3 club, С.С. club и Н.Е. club) более сба-
лансированы, но и цена их будет уже
гораздо выше.

За корма третьего класса («PRO
PLAN», «Hill's», «Choice» от фирмы
«Nutro», «Dr. ALDER'S») уже придется
выложить от 80 до 90 рублей за полки-
ло. Но есть у этих кормов и масса плю-
сов. Во-первых, собаку такими корма-
ми можно кормить всю ее собачью
жизнь. А во-вторых, их очень удобно вы-
бирать. Есть специальные корма для
отдельных пород, для пожилых и боль-
ных собак.

Что касается консервов, то здесь нет
таких отличий по цене и составу.

Хотите побаловать своего любим-
ца, идите в магазин за модными лаком-
ствами. Специальные косточки из вы-
варенных жил (от 4-5 рублей за штуку

дуются в 5-8 рублей для владельцев ма-
леньких собачек и в 40-60 для хозяев круп-
ных пород. Если же не хотите, чтобы мис-
ка была превращена в игрушку и погры-
зена в порыве страсти, покупайте миску
из нержавеющей стали, за нее придется отдать
до 100 рублей. Удобны и металлические
миски на резиновой подставке. Такие не
царапают кафель и не скользят по кухне
из угла в угол. Такая миска для крупной
собаки стоит 120 рублей.

Если вы счастливый обладатель
крупной собаки, то для кормления пона-
добится подставка под чашку или спе-
циальный штатив. Последний удобнее,
так как по мере превращения щенка в
серьезного пса, мисочки можно будет
поднимать все выше и выше, чтобы со-
бака не сутулилась. За комплект из шта-
тива и двух мисок из нержавеющей стали го-
товьте 400 рублей и больше.

Кстати, такой наборчик можно сде-
лать самим из старого химического шта-
тива, двух колец и толстой проволоки
под размер мисок. Дешево и сердито!

Пора гулять!

А подробнее об этом, а также о том,
что носить и чем забавлять, читайте в
следующем номере.

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.
Фото Д.ВОЛОДИКОВА.

По этим каталогам вы можете подписаться
на газету "Хозяйка в доме"



Следующий номер выходит 7 декабря.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 38566, 16546

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
27.04.2001 г.
Регистрационное свидетельство
ПИН № 77-7929

Учредитель -
ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корпус 1.
Телефон 32-98-14
Генеральный директор
А.А. ЗАБОТИН

Рекламное агентство: e-mail reclama@gmi.ru
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Служба распространения
и доставки:
телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53,
75-98-67, 75-97-54

Распространение в Республике Беларусь - ООО «Агро-НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К.Маркса, 15, офис 313.
Тел.: 206-68-46.
Подписной индекс РУП «Белпочта» 38566.

За достоверность рекламной
информации ответственность несет
рекламодатель.

Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир»
Подписано в печать 16.11.2005 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 39903 Заказ № 3924
Цена договорная
E-mail: hozayka@gmi.ru
Типография ЗАО «ОГФ Н.Н.», 603600
Н.Новгород, ул. Литвинова, 74

**ХОЗЯЙКА
В ДОМЕ**

Главный редактор
С.А. ИУДИНА

Телефон 32-98-16

№ 24 (126), НОЯБРЬ 2005 г.

ЕРСКАЯ ДОМА?

инка для стрижки волос

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

ПОДВУШКА - ИГРУШКА

№25(127) 2005 г.

ПРОСТО ШЕДЕВР

Украшаем
жакет стразами

6-7

Холст да мочало

начнем

9

ПАРИКМАХЕРСКИ

Тогда нужна машинка для стр

Лучший
подарок —
тот, что сделан
своими руками

Холст
да
мочало

начнем
год
сначала

Делаем стильную ёлку

НЕНУЖНЫЕ ВЕЩИ

Чему в доме
не место. Мнение
психологов



4 607074 330109

Фото Д ДАШКОВА, коллаж И МАЛЬЦЕВОИ

начни с себя



Сплошной Голливуд

Модный макияж этого сезона

Во всем мире бесспорным является тот факт, что законодательницами модного макияжа становятся не кто другой, как блистательные голливудские модницы. Откуда они черпают свои неповторимые идеи? Из фильмов, в которых снимаются. Ведь о каком бы столетии речь в киноленте ни шла, стилисты адаптируют внешний облик героини в соответствии с современными представлениями об эстетике макияжа. Так получается некий микс из современных течений и тенденций, взятых из предыдущих эпох. Получается интересно, необычно, привлекательно и очень стильно.

В 20-е годы XX века знаменовалась рождением новых стилей, причем они были очень разнообразны. В 30-е годы XX века, наоборот, преобладала строгость, сдержанность. В 40-е годы XX века, наоборот, преобладала выразительность, контрастность. В 50-е годы XX века, наоборот, преобладала романтичность, нежность. В 60-е годы XX века, наоборот, преобладала дерзость, вызов. В 70-е годы XX века, наоборот, преобладала естественность, натуральность. В 80-е годы XX века, наоборот, преобладала экстравагантность, экспериментальность. В 90-е годы XX века, наоборот, преобладала сдержанность, минимализм. В 2000-е годы XX века, наоборот, преобладала естественность, натуральность.

30-е. НЕБЕСНЫЕ ДИВЫ

Время господства великих Марлен Дитрих и Греты Гарбо с их утонченными образами шикарных богинь сцены и мужских сердец. Основной акцент делается на глазах. Контур глаз подводится как по верхнему, так и по нижнему веку, образуя

60-е. КАТРИН ДЕНЕВ И СЕКСУАЛЬНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

Очень яркое время. Время раскрепощения, музыки «Биттлз», высоких причесок и конских хвостов. Время, пожалуй, наиболее понятное нам сегодня. Именно в 60-е возвращается любовь к сильно подведенным глазам и отсутствию на губах знойных красок. В моду входят бежевые тени и брови (неужели!) естественной формы.

70-е. ХИППИ - ДЕТИ ЦВЕТОВ

Естественно все, кроме цвета теней для глаз. Да, акцент по-прежнему остается на глазах, но теперь это глаза с нанесенными на них яркими тенями и обилием туши на ресницах. Все остальное на лице не трогается.

ГУБЫ АЛЫЕ, ГУБЫ НЕЖНЫЕ

Но с годами контур может «поплыть». Что делать?

Губы - одна из самых выразительных черт лица. Бархатные уста подчеркивают неповторимость улыбки и загадочность облика. Кожа губ, пожалуй, самая нежная и тонкая. Собственно, это не совсем кожа. Это некая «переходная структура» между кожей и слизистыми тканями.

ГУБНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Внутреннее строение губ необычно: они чрезвычайно чувствительны благодаря большому количеству нервных окончаний. В них отсутствуют сальные железы и меланин. Эпидермис в губных тканях очень тонкий и имеет неполный набор слоев. По этим причинам губы всегда отмечены особой сухостью и необычной для кожи пигментацией.

КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ГУБАМИ?

Губы уязвимы перед сезонными изменениями погоды, ветер и мороз оставляют на них трещинки, приводят к сухости, шелушению нежной кожи. Они подвергаются большой нагрузке в повседневной жизни: активно участвуют в разговоре, в процессе еды и питья.

Чтобы губы оставались молодыми, гладкими и блестящими, за ними необходимо ухаживать ежедневно. Наилучшая защита для губ в зимнюю пору - это питательные средства: кремы, бальзамы, гигиенические помады.

Благодаря высокому содержанию жировых компонентов эти препараты смягчают губы и, образуя на устах неощутимую пленочку, предохраняют их от непо-

специально разработанные для губ, не помеха для декоративной косметики. В течение 10 минут они полностью впитываются, и можно смело наносить помаду - она не растечется и не станет скатываться.

Микротравмы, которые наносит устами неприветливая зимняя погода, а также зимнее снижение иммунитета могут вызвать обострение у тех, кто страдает вирусом герпеса.

Предупредить появление неэстетичных язвочек на губах помогут гигиенические средства с противогерпесным действием. Таким свойством обладают препараты с маслом чайного дерева или экстрактом бархата амурского.

Параллельно непременно нужно принимать витаминно-минеральный комплекс, содержащий витамин А. Если неприятность, несмотря на все предосторожности, произошла - ваши губы стали сухими, шершавыми, - не пытайтесь удалить отслоившиеся чешуйки кожи. Сухую, отмершую кожицу надо размягчить компрессом из теплой заварки обычного черного чая. Пропитанный чаем ватный кружок наложите на губы на 15-20 минут.

Между прочим, если делать чайный компресс регулярно, то контур губ, который с возрастом обычно расплывается, останется четким.



эпох. Получается интересно, необычно, привлекательно и очень стильно.

Нынешняя осень знаменовалась возвращением ретро-стилей, причем палитра невероятно разнообразна. Сочетание различных веков моды - обычное явление. Переплетая, меняя и, конечно же, комбинируя стили XX столетия в макияже, нынешним модницам удастся создать свой собственный утонченно-гламурный образ. Попробуйте и вы. Накануне череды праздников это очень актуально.

НАЧАЛО XX ВЕКА. ЭПОХА ДЕКАДАНСА

Образ девушки декаданса довольно лаконичен. Для его создания вам потребуется ярко-синяя (или какого-либо другого интенсивного цвета) подводка для глаз, ярко-красная помада и немного румян нежного оттенка. Подведите глаза, для ресниц выберите тушь, сочетающуюся с подводкой (например темно-синего цвета), четко очертите губы и нанесите на щеки немного румян.

30-е. НЕБЕСНЫЕ ДИВЫ

Время господства великих Марлен Дитрих и Греты Гарбо с их утонченными образами шикарных богинь сцены и мужских сердец. Основной акцент делается на глазах. Контур глаз подводится как по нижнему, так и по верхнему веку, обязательно соединяясь на уголке глаз. Обязательно используются накладные ресницы. Брови очень тонкие и длинные, будто «падающие». Губы также четко очерчены, но цвета более приглушенные. Румяна подчеркивают скулы.

50-е. «АВИАТОР» И ЯРКАЯ РОМАНТИКА

С одной стороны, это время ярких манящих губ, непременно окрашенных вызывающе-красной помадой, с другой - абсолютное отсутствие какого-либо внимания глазам, которые подводятся лишь тонкой стрелкой вдоль верхнего века. Еще одно новшество - театральный изгиб бровей.

стилю на губах знойных красок. В моду входят бежевые тени и брови (неужели!) естественной формы.

70-е. ХИППИ - ДЕТИ ЦВЕТОВ

Естественно все, кроме цвета теней для глаз. Да, акцент по-прежнему остается на глазах, но теперь это глаза с нанесенными на них яркими тенями и обилием туши на ресницах. Все остальное на лице не трогается.

А ДАЛЕЕ...

Стоит отметить, что сейчас немного ушел в тень стиль «диско», присущий горячим 80-м. Профессионалы предпочитают отказываться от ярких красок по всей области век, создающих ощущение перегруженности лица.

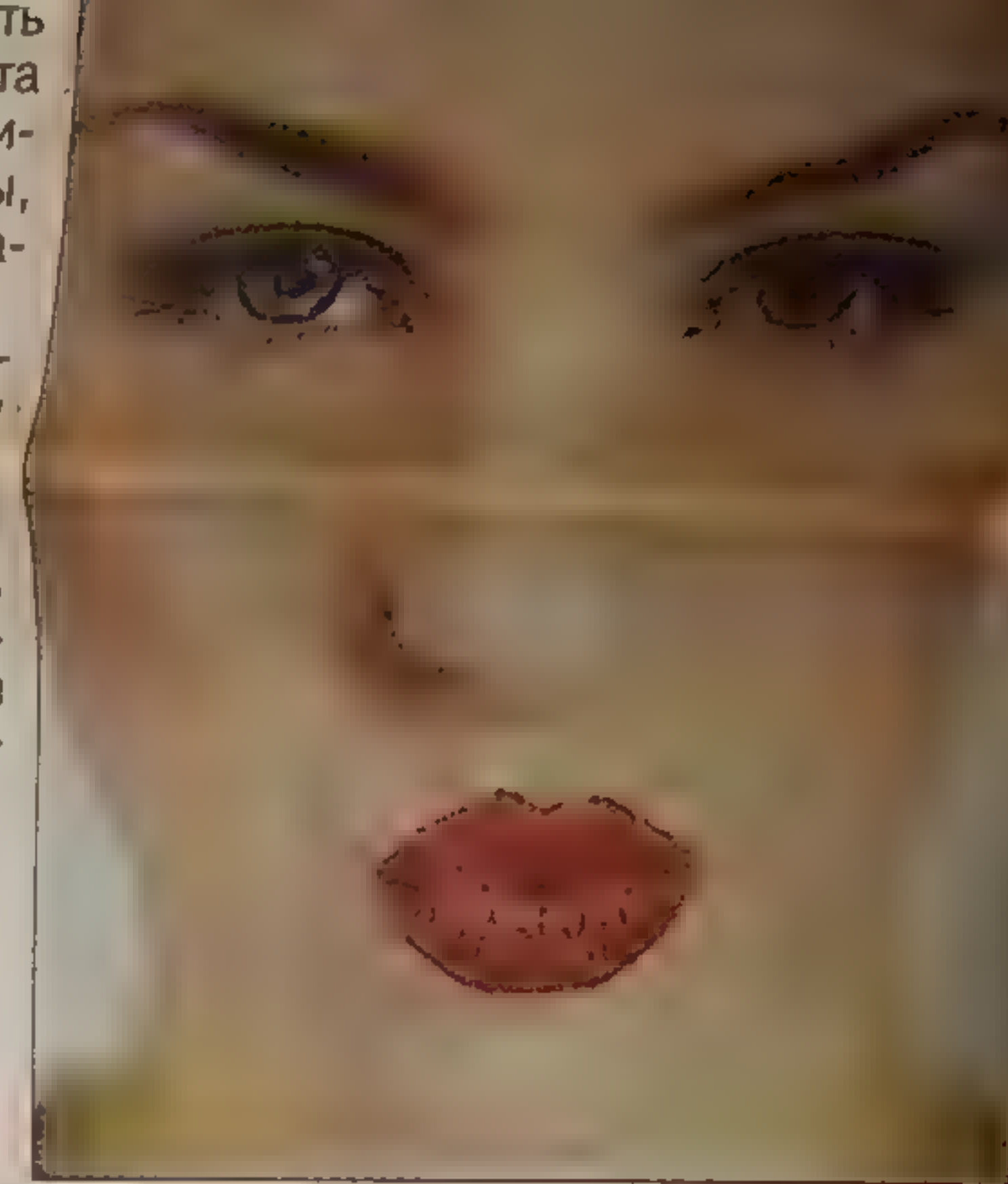
Ну а начиная с 90-х в моде смешение стилей. Продолжает лидировать определившийся в это же время курс на естественность. И только на его основе уместны какие-либо эксперименты, превращающие модный макияж в целую философию, основная идея которой - осознание своей собственной красоты и целостности, и только после этого - обретение личного неповторимого стиля.

за ними необходимо ухаживать ежедневно. Наилучшая защита для губ в зимнюю пору - это питательные средства: кремы, бальзамы, гигиенические помады.

Благодаря высокому содержанию жировых компонентов эти препараты смягчают губы и, образуя на устах неощутимую пленочку, предохраняют их от непогоды. Хорошо, если в средство для ухода за губами будет входить облепиха - она славится своими заживляющими свойствами.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ГУБ

Губам полезен витамин Е, который помогает регенерации тканей. Крем, бальзам или помаду стоит наносить перед каждым выходом на улицу. Препараты,



Зимние метаморфозы

Зимой под действием холодного ветра и мороза наша кожа изменяет свои обычные свойства. Жирная кожа приближается к нормальному состоянию, нормальная становится сухой, а сухая приобретает свойства чувствительной. Помните об этом, когда будете приобретать и применять косметические средства.

КАК СТАТЬ КРАСИВОЙ ЗА 5 МИНУТ

Берем детское мыло или крем для бритья, смешиваем с чайной ложкой соды, наносим на лицо, умываемся в течение минуты теплой водой, потом 3-4 раза делаем контрастные ополаскивания. Затем промокаем полотенцем, обильно наносим питательный крем (желательно жирный), садимся в кресло, на лицо кладем горячее влажное полотенце на 1-2 минуты. После этого снимаем остатки крема салфеткой, кладем пудру, румяна и помаду - и вы будете сиять. Меня не раз выручала такая пятиминутка.

Елена МАЛОВА, г. Нальчик.

© «Между нами женщины»



БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

Когда смотришь старинные фотографии, взгляд невольно останавливается на лицах наших бабушек и прабабушек: ну какие же они гладкие, какая у них бархатная кожа!

А ведь тогда не было такого разнообразия косметических средств по уходу за кожей... И чтобы привести себя в порядок, бабушки пользовались абсолютно доступными подручными средствами. Предлагаем и нашим читателям воспользоваться некоторыми советами и рецептами наших предков.

СОВРЕМЕН ДРЕВНЕГО РИМА

Уже тогда римлянки знали, что маска из зеленой горошки хорошо очищает, увлажняет жирную кожу и придает матовый оттенок. Маска готовится так: 2 ст. ложки муки из зеленой горошки смешайте с 2 ложками сырых яиц. Полученную кашицу нанесите на лицо и оставьте до полного вы-

сыхания. Затем смойте ее сначала теплой, затем прохладной водой и нанесите питательный крем.

ТВОРОЖНАЯ МАСКА

Творожные маски хороши тем, что творог есть под рукой практически у каждой хозяйки. Возьмите 2 ч. ложки жирного творога и смешайте его с ч. ложкой теплого молока или сливок, добавьте на кончике ножа соль и ч. ложку теплого растительного масла. Все тщательно перемешайте. Нанесите на очищенную кожу лица и шеи, подержите 20 мин. После этого снимите маску косметическим шпателем, а затем очистите ватным тампоном. Такая маска отлично питает, увлажняет и отбеливает кожу.

КЛЕОПАТРА СОВЕТУЕТ...

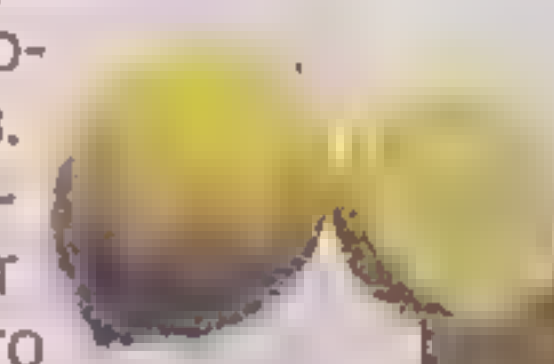
Подогрейте литр молока, добавьте в него 250 г меда и размешивайте, пока мед полностью не растворится в молоке. Полученную смесь влейте в ванну и «ныряйте» минут на 15-20. Для большего эффекта перед ванной возьмите

350 г мелкой соли, перемешайте ее со стаканом сливок и вотрите в кожу, начиная с пальцев ног и постепенно поднимаясь кшее. Затем ополоснитесь под душем. Эффект, сами понимаете, будет - Клеопатре можно доверять.

ЛЕД ТВОРИТ ЧУДЕСА

Наши прапрабабушки умывались ледяной водой из серебряных кувшинов. Оттого и кожа у них была шелковистая. Ученые объясняют необычный эффект такого умывания тонизирующим действием холода и высокими бактерицидными свойствами серебра. Сегодня не в каждом доме найдется серебряная посуда, но у всех есть дома холодильник. Ледяные кубики для ежедневного умывания совсем нетрудно приготовить: в стакан кипяченой воды добавьте сок половины лимона и залейте в формочки. Сок лимона и ледяная вода помогут вашей коже стать молодой и нежной.

© «Сударушка».



Прощай, иллюзия!

Я встречаюсь с женатым мужчиной. Он постоянно обещает уйти из семьи и жениться на мне, но всегда находятся какие-то отговорки. Врет мне, врет жене. А годы-то пролетают. Я очень мучаюсь, стала плохо выглядеть, совсем отчаялась; в душе-то я понимаю, что у отношений просто нет будущего и нужно порвать с ним. Подскажите, как сделать так, чтобы расставание было менее болезненным.

Татьяна И.

Разорвать отношения с любимым человеком, несомненно, очень тяжело. Ведь даже самые тяжелые отношения рожают глубокую привязанность. Обратимся к советам психологов.

Действовать нужно решительно. Даже если сердце еще говорит: «Как же мне без него жить, кто я теперь без него?», умом нужно понять: «Теперь все будет по-другому и будет лучше».

Шаг первый. Нужно убедить себя в том, что ваш бывший возлюбленный не является единственным и неповторимым. Попробуйте восхищаться поступками других людей. Радуйтесь своим успехам, хвалите себя. И ни в коем случае не убеждайтесь в том, что без него вы не сможете жить.

Шаг второй. Не питайте иллюзий, что вдруг все переменится и он перестанет водить вас за нос. Умрет надежда - умрет и любовь. И когда он в очередной раз позвонит и будет говорить о вечной любви, не верьте. А про себя повторяйте: «Какой ты врун, опять пытаешься обвести меня вокруг пальца».

Шаг третий. Постарайтесь чаще вспоминать все то плохое, что было между вами. Не бойтесь злиться и обижаться, какой он подлец.

"Как от
тяжкого сна я
проснулась
от любви
несчастной
своей".

Но не сидите дома, а поезжайте куда-нибудь. Смена



С МЕЧТОЙ О МУСКУЛАХ И СЛАВЕ

Хотите отдать ребенка в спортивную секцию? Поздравляем, вы на верном пути! К сожалению, часто родители дальше действуют просто нелогично.

Многие сразу же мечтают видеть свое чадо обладателем олимпийской медали. Кому-то нравится бассейн только потому, что он находится через дорогу. А некоторые мамочки водят дочь в школу танцев только из-за того, что когда-то сами мечтали блистать на сцене. В результате дети ленятся, уворачиваются от занятий и воспринимают спорт как наказание.

Так что отнеситесь к выбору секции серьезно. Исходите из интересов своего ребенка, его физического здоровья и темперамента.

смешек. И уж в этом случае ребенок никакой радости от спорта не получит.

Остановить свой выбор лучше на плавании, если, конечно, нет медицинских противопоказаний. Можно попробовать заняться лыжным спортом, гимнастикой. Хороши в этом смысле большой и настольный теннис, фигурное катание.

И почаще хвалите ребенка, отмечайте все, пускай самые маленькие удачи.

СТЕСНИТЕЛЬНЫХ ВДЗЮДО

Что делать с застенчивым ребенком? Ведь они все очень близки к тому, чтобы сердцу. Боятся подвести команду, стесняются криков одноклассников, стыдятся ошибок. Командные игры не для таких малышей. Им больше по душе

...бегаетесь в том, что без него вы не сможете жить.

Шаг второй. Не питайте иллюзий, что вдруг все переменится и он перестанет водить вас за нос. Умрет надежда - умрет и любовь. И когда он в очередной раз позвонит и будет говорить о вечной любви, не верьте. А про себя повторяйте: «Какой ты врун, опять пытаешься обвести меня вокруг пальца».

Шаг третий. Постарайтесь чаще вспоминать все то плохое, что было между вами. Не бойтесь злиться и обижаться с подругами, какой он подлец.

Шаг четвертый. Когда дело сделано и вы, наконец-то, избавились от него, уничтожьте все следы его присутствия в вашей жизни. Смело выбрасывайте фотографии и подарки. Пускай забирает все свои вещи. Жалко? Ничего, все это из вашей прошлой жизни.

Шаг пятый. Общайтесь с людьми. Навестите родственников. Может быть, кому-то из ваших близких нужна помощь. Сострадая и помогая, вы забудете о своих неприятностях.

Есть возможность взять отпуск? Действуйте!

Но не сидите дома, а поезжайте куда-нибудь. Смена обстановки и окружения - лучшие лекари.

Вспомните о своих старых увлечениях: может, вы любите рисовать или фотографировать. Начните делать ремонт или просто сделайте в квартире перестановку. Главное - действуйте, не жалеете себя и будьте открыты навстречу новой жизни и новой любви.

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

ПРЫЩИ ОБЫКНОВЕННЫЕ - ПАНИЧЕСКИЕ

Никогда не думала, что обыкновенные прыщи станут в нашей семье самой тяжелой проблемой. Дочка в панике, мы ее лечим, но понимаем, что надо и вести себя как-то по-другому...

Роговы, г. Пермь.

Угревая сыпь лежит в основе половины подростковых комплексов, которые, в свою очередь, делают подростка действительно несимпатичным и необаятельным. Чтобы справиться с ними, постарайтесь придерживаться в семье следующих правил:

Вы ничего не замечаете и никак не комментируете проблему угрей и все, что с ней связано. Вы просто покупаете все, что нужно (протирки, лосьоны), и выставляете их в комнате ребенка с подробной инструкцией. При этом не скупитесь на комплименты, эмоционально поддерживайте любой поступок или достижение дочери.

Не забываете иногда баловать дочку. Купите ей подростковую одежду, которую она выберет сама. Даже если вы считаете ее ужасным уродством, предоставьте ребенку выбрать то, что ему нравится. Заставьте себя полюбить всю эту «чуждую», с точки зрения, нелепую одежду. Не критикуйте парикмахерскую и сделайте дочке прическу (принимайте руководство у мамы и представления ребенка).



Подарите ей хорошие духи. Нежный запах свежести, исходящий от подростка, нейтрализует ощущения немытости, неухоженности, с которыми у несведущих людей может ассоциироваться угревая сыпь.

Уберите из квартиры зеркала, которые стоят на проходе. Лишние зеркала даже у вполне совершенного и самодостаточного человека снижают самооценку, которая и так изрядно хромает.

Многие сразу же мечтают видеть свое чадо обладателем олимпийской медали. Кому-то нравится бассейн только потому, что он находится через дорогу. А некоторые мамочки водят дочь в школу танцев только из-за того, что когда-то сами мечтали блистать на сцене. В результате дети ленятся, уворачиваются от занятий и воспринимают спорт как наказание.

Так что отнеситесь к выбору секции серьезно. Исходите из интересов своего ребенка, его физического здоровья и темперамента.

СЛАБЕНЬКИХ СТАВЬТЕ НА ЛЫЖИ

Сперва о ребятах со слабым здоровьем. Такие дети, безусловно, должны быть ограничены в занятиях спортом. Но не нужно носиться с ними, как со стеклянными и лишать их радостей движения.

Для таких детей лучше выбирать не командные виды спорта. Ведь если малыша со слабым здоровьем привести в футбольную или хоккейную секцию, есть возможность, что он навечно останется на скамейке запасных. Кроме того, чувствуя себя более слабым по сравнению со сверстниками, у ребенка может развиваться комплекс неполноценности на всю оставшуюся жизнь. Не забывайте также, что дети бывают очень жестоки и в отличие от взрослых не могут скрывать своих эмоций. Так что малыш с ограниченными физическими возможностями может стать объектом на-

настикой. Хороши в этом смысле большой и настольный теннис, фигурное катание.

И почаще хвалите ребенка, отмечайте все, пускай самые маленькие удачи.

СТЕСНИТЕЛЬНЫХ В ДЗЮДО

Что делать с застенчивыми детьми. Ведь они все очень близко принимают к сердцу. Боятся подвести товарищей по команде, стесняются криков болельщиков, стыдятся ошибок. Командные игры не для таких малышей. Им больше подойдут атлетика и фигурное катание. В этих видах спорта сразу видны личные достижения ребенка. Борьба и восточные единоборства помогут стать увереннее. Будет хорошо, если первое время родители смогут присутствовать на занятиях, - это очень поддержит малыша.

ВСЕХ НЕПОСЕД - В КОМАНДУ

Слишком активным и неугомонным детям нужны подвижные виды спорта, но которые научат их дисциплине. Идеальное решение - командные виды спорта. Из непосед получаются хорошие футболисты и хоккеисты. Хороши в этом смысле водное поло, волейбол и баскетбол. Для девочек-сорванцов подходят спортивные танцы и аэробика. Если ребенок заскучал, предложите ему заняться другим видом спорта. Не бойтесь бросать и пробовать, в конце концов ваша цель - здоровый и счастливый малыш, а не дорога в большой спорт.

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

Оставьте аиста в покое!

Ваш ребенок знает про историю своего появления на свет Божий? Ах, вы не знаете, что сказать, и готовите прошло-вековую сказку про аиста? Даже специалисты - консерваторы по определению советуют: не обманывайте ребенка, рассказывая ему «про аиста». Потому что теперь очень много «просвещенных» детей, которые поднимут вашего «непорочного» отпрыска на смех.

Что именно они ему расскажут - можно себе представить, но эти рассказы будут восприняты как правда, а ваши попытки сохранить «непорочность» ребенка покажутся ему изворотливой ложью. И тогда возникнет вопрос: почему

папа и мама врут? Наверное, потому, что ничего во всем этом нет хорошего... Вот возможный результат вашего стремления сохранить в ребенке девственную чистоту помыслов!

Кстати, многие малыши, узнав, что их никакие аисты не принесли, с облегчением вздыхают: «Вот хорошо! А я думал, что я неродной...» Детям нравится, что они - произведение собственных родителей и самые им что ни на есть родные (потому что при дефиците ласки дети порой не чувствуют в достаточной степени любовь родителей к себе!), а не подкинутые каким-то непонятным аистом.

без рецепта

Как не сорвать диету

те думать, что меню будет состоять из капусты и морковки, и гости ваши сильно пострадают. Просто мы немного изменим традиционные праздничные кушанья.

Любимую селедку под шубой заправим лёгким низкокалорийным майонезом, а саму рыбку возьмём нежирную.

Салатики из овощей будут ещё вкуснее, если их сдобрить оливковым маслом, уксусом или лимонным соком.

Какой же новогодний стол без салата оливье! "Слишком жирный, нам этого нельзя", - скажете вы. Не надо сразу отступать, просто немного изменим его, не испортив при этом вкуса. Наш враг - жирная варёная колбаса в салате. Смело заменяем её на постную говядину или куриное мясо. Вместо консервированного горошка берём кукурузу и не усердствуем с картошкой, пусть её будет поменьше. Заправляем наш новый оливье обезжиренным майонезом и можно смело угощаться.

В год Огненной Собаки фаворитом стола должно стать мясо. Не торопитесь зажаривать его в масле до румяной корочки. Очень аппетитно, не спорим. Но не будем забывать о нашей цели. Ничуть не хуже на вкус постное мясо, запеченное в фольге с ароматными специями. Не забывайте и о рыбе, особенно морской, жира в ней мало, зато пользы уйма. Хороша на горячее тушеная курочка с овощным гарниром. Кстати, о гарнирах.

Вместо традиционной жареной в большом количестве жира картошки можно подать рис. К тому же есть из чего выбрать. Ароматный басмати хорош в блюдах индийской кухни, жасмин можно подать к ово-

щам, бурый, да еще с приправами, подойдет для праздничного плова, а красный рис красиво смотрится в салатах и овощных смесях.

Вкусный праздничный гарнир можно приготовить из популярных сейчас замороженных овощных смесей, цветной капусты, стручковой фасоли. Яркое, красиво и, главное, некалорийно!

Хочется сладкого? Готовьте легкие десерты из ягод, безе, фруктов и суфле. Отказаться придется от пирожных с масляными розочками, мороженого и слоеных тортов типа «Наполеон». Не игнорируйте мармелад и восточные сладости. И пускай на вашем столе будет много разных фруктов!

Вместо булок и сдобного хлеба подайте отрубной или слегка подсушенный в духовке ржаной хлеб. Поверьте, гости не будут против.

ИДЕТЕ В ГОСТИ

Вот видите, можно накрыть шикарный стол и при этом не набрать лишних килограммов. Гораздо сложнее, если вы в Новый год не хозяйка дома, а гость. Но и это не проблема! Разумнее немного перекусить дома. Съешьте овощной салат, фрукт или легкий йогурт. Тогда вы сможете удержаться перед праздничным изобилием и не навредите своей фигуре.

Еду в гостях запивайте минералкой. Она способствует хорошему пищеварению и лучшему усвоению пищи. Сладким винам предпочтите сухие, в них содержится гораздо меньше опасных калорий.

Перед тем как приступить к горячему, съешьте салат из сырых овощей или овощную нарезку. Так гораздо лучше усвоится съеденное, а клетчатка, содержащаяся в овощах и фруктах, выведет лишние калории. Не жалейте, что от сладкого торта придется отказаться, налегайте на фрукты.

И главное, помните, что еда должна приносить удовольствие, особенно в волшебную новогоднюю ночь.

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

Я СПОКОЕН, Я СОВЕРШЕННО СПОКОЕН

Проблемы на работе, неполадки в семье, транспорт, магазины и бесконечная усталость... Стоп! Пора притормозить и подлечить нервы. Не торопитесь глотать таблетки и капли, приготовьте лучше успокоительный чай из трав.

Смешайте в равных частях корни валерианы, цветки ромашки, листья смородины и шишечки хме-

ля. 1 столовую ложку этой смеси залейте стаканом кипятка, накройте блюдцем и дайте настояться минут 15. Процедите целебный напиток и выпейте маленькими глотками. А какой аромат! Сразу вспоминаются картины летнего луга, тихого солнечного дня, голубого неба с перьями облаков. Покой и расслабление после такого чая вам гарантированы. И старайтесь почаще отвлекаться от повседневных забот и мечтайте в свое удовольствие.

Надежда ГУРЬЕВА.



Если вы соблюдаете диету, то праздничный новогодний стол становится серьезным испытанием силы воли. Кто-то срывается, другой сидит голодным у шикарно накрытого стола. Не желаете портить настроение в волшебную ночь? Тогда эти нехитрые правила для вас. И в удовольствии себе не откажете, и фигуру сохраните.

ВСТРЕЧАЙТЕ ГОСТЕЙ

Вариант первый: вы хозяйка дома и потому стол можете накрыть, учитывая свои интересы. Не спешите

Лечим кашель горчицей

Зимой многие простужаются, да и грипп в пору эпидемий стороной редко не обходит.

Давайте честно поговорим о похудении

Лечим кашель горчицей

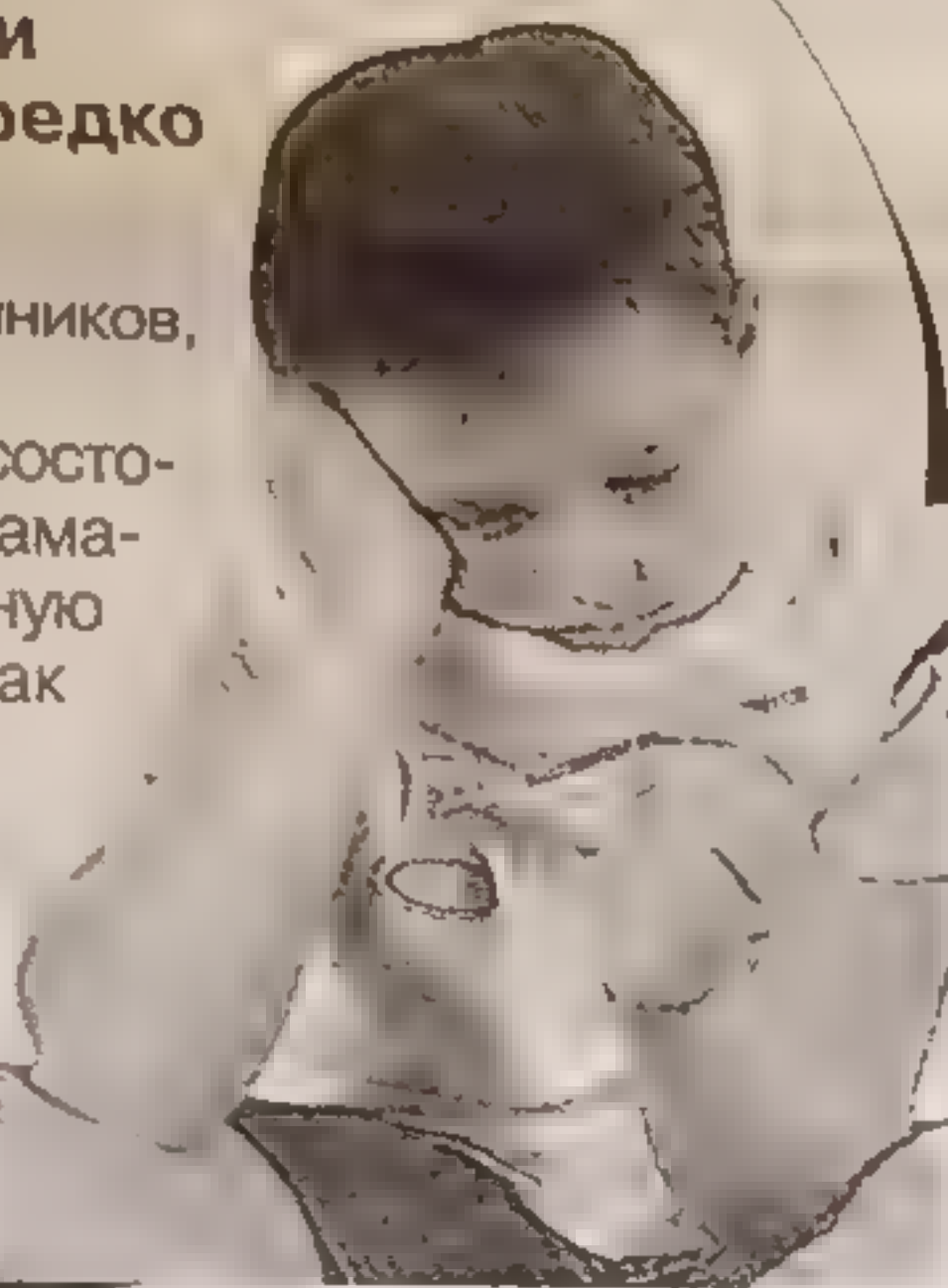
Зимой многие простужаются, да и грипп в пору эпидемий стороной редко кого обходит.

Если появился кашель, а под рукой нет горчичников, попробуйте мое средство.

Размешайте сухую горчицу в теплой воде до состояния кашицы и добавьте тертый хрен. Теперь намазывайте получившуюся массу на любую плотную ткань и ставьте самодельные горчичники, как обычные.

И укрепляйте иммунитет чаем из шиповника с лимоном. Не болейте!

Ирина Вячеславовна
ПОБЕЛИНСКАЯ,
г. Санкт-Петербург.



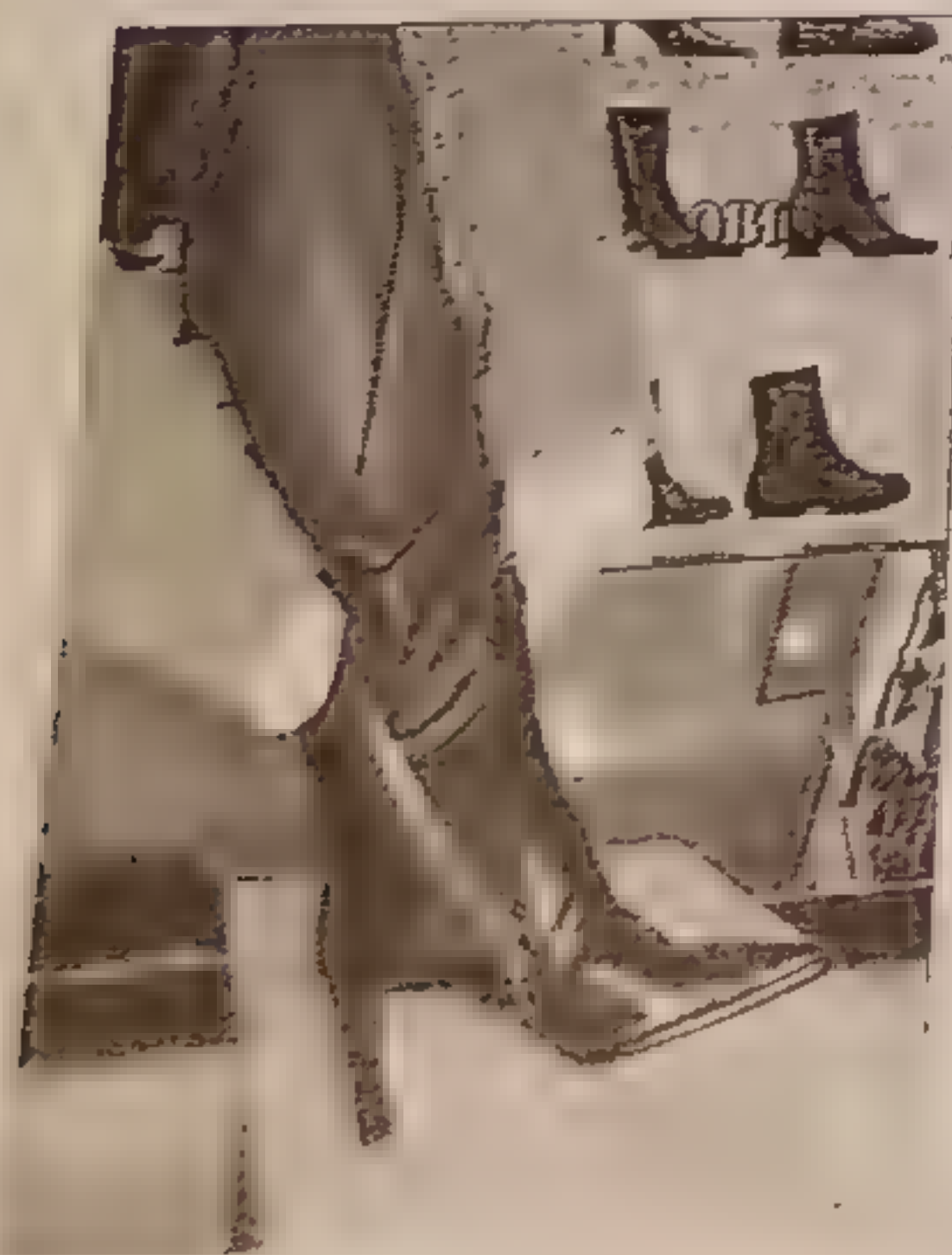
КОГДА СЛЕДУЕТ ДЕРЖАТЬ РУКИ ПОДАЛЬШЕ ОТ НОГ

Диабетики и все, у кого есть какая-нибудь слабость в ногах, никогда не должны заниматься самолечением ног - предостерегают доктора.

Диабет поражает мелкие кровеносные сосуды по всему телу, включая и те, что в ногах. Это приводит к уменьшению циркуляции, тенденции к незаживлению ран и быстрому инфицированию.

Любой человек с нарушениями циркуляции находится в полной безопасности, если кожа не тронута, но, если у него какой-нибудь порез или другая травма кожи, он в опасности, и каждый, кто плохо чувствует давление или боль, может не знать, что порезался, и не осознавать серьезность раны, и все, возможно, закончится сильной инфекцией.

КАК РАЗНОСИТЬ НОВЫЕ БОТИНКИ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?



Мода на изящные узконосые туфельки еще не прошла. Увы, увы! В погоне за красотой кто-то заработал вращение ногтя на большом пальце.

Тесные ботинки грозят мозолями и натоптышами. А наши и без того измученные вены? Они тоже страдают. Но есть решение!

Существуют специальные жидкости для раз-
носки обуви. Единственный момент - жать долж-
но совсем несильно. Иначе попортится кожа, да и
форма ботинка станет неприглядной.

Еще стоит обратить внимание на специальные жирующие пропитки (например, Salamander). Они делают кожу эластичной и обувь становится гораздо удобнее и мягче.

Фото В. АЛЕКСАНДРОВА.

Фото В.АЛЕКСАНДРОВА.

Давайте честно поговорим о похудении

Анна Д., 29 лет, директор фирмы.

Анна Д., 29 лет, директор фирмы.
«Мой вес стал расти около 6 лет назад. И из стройной девочки 54 кг я превратилась в тетю 69 кг при росте 168 см.
За год использовалась только дорогими средствами для похудения. Как говорят, за год сбавила 10-12 кг, но вот

Я всегда пользовалась только дорогими средствами для похудения. Как говорят, чем дороже – тем лучше. Иногда получала результат, худела на 10-12 кг, но вот удержать после этого вес мне ни разу не удавалось. Через 3-4 месяца опять начинала «расплываться». Руки опускались. Любая женщина, которая хоть раз пробовала серьезно похудеть, меня поймет. Это адский труд: диеты, голодания, физкультура, обертывания, подсчет калорий, массажи и т. д. Отнимает массу времени и денег. Становишься просто рабом диет и этого образа жизни, когда все время чего-то нельзя. Хочется жить свободно, не считая калорий, кушать то, что любишь и когда захочешь.

Один врач-диетолог порекомендовал мне сбор трав «Неполнита-фито». Если бы не мое отличное отношение к этому уважаемому, уже в годах, просто уникальному доктору, я бы посмеялась над предложением худеть с помощью дешевого травного сбора. А он настаивал. Потом-то я поняла почему.

В течение двух месяцев я просто пила сбор «Неполнита-фито». Не меняя образа жизни, не мучая себя голодом и не изнуряя физическими нагрузками, я похудела на 10 кг. После этого прошло уже 4 месяца, а мой вес не увеличивается. Иногда после праздничного застолья, с избытком всякой вкусной еды, я пью 2-3 дня «Неполниту» и действительно не полнею.

Я всегда завидовала этим стройным девочкам, которые едят все подряд и не толстеют. А теперь я думаю, что они втихоря пьют чай для похудения «Неполнота-фито» и едят все подряд.

Давайте поговорим честно о похудении. Ведь существуют тысячи различных средств, и многие из них действительно помогают сбросить лишние килограммы. Но не менее важная задача - удержать достигнутый вес. Во время «удержательного периода», который обычно длится 2-3 месяца, самое сложное - справиться с чувством голода, и это далеко не всем под силу. И тут на помощь приходит сбор лекарственных растений «Неполнитафито». Во-первых, он помо-

Удобный и дешевый способ покупки – это наложенный платеж по почте. Стоимость одной пачки 145 рублей + 8% почтовые расходы. Оплата при получении на почте.

гает справиться с чувством голода, во-вторых, он выводит из организма жирные кислоты и холестерин, при этом происходит очищение крови, печени, почек, нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта.

Сбор «Неполнито» действительно хорош. В нем нашли удивительное сочетание, казалось бы, несочетаемые травы. «Неполнито» приготовлен по строго выдержанной новейшей технологии высу-

шивания и помолы трав, для удобства применения расфасован в одноразовые фильтры-пакеты и абсолютно безвреден для всех. При его применении нет побочных эффектов, и состоит он из экологически чистых компонентов.

Пейте чай «Неполнито» - и вы не только похудеете, но и избавитесь от сопутствующих недугов, приобретете свежесть и бодрость.

Будьте всегда здоровы
и счастливы.

Заказывайте «Неполнита-фито»
по тел.: (0862) 43-90-02, 76-29-72
с 9.00 до 18.00 по московскому
времени, кроме воскресенья;
или по адресу: 302028 г. Орел, а/я 75,
ИЦ «Академия здоровья»;
или по e-mail: akademia@orel.ru.

В заявке укажите раз-
борчиво: индекс, адрес.
Ф.И.О. и количество пачек
чая «Неполнита-фито».
Рекомендуемый курс
от 4 до 8 пачек.

Оранжевый праздник

Мандарины на столе - значит пришел Новый год

Многие из нас в ожидании праздника представляют красиво накрытый стол с неизменным салатом «Оливье» и, конечно же, ароматные рыжие мандарины.

Мандарины всегда побеждали в конкуренции со своим старшим братом апельсином - он слаще, кожица тоньше, чистится легче. Мы привыкли есть мандарины просто так, а ведь с ними можно приготовить интересные десерты, вкусную выпечку. Хороши эти фрукты и в мясных блюдах, и в салатах. Так что будем пробовать, и лишь бы настроение было праздничным, а уж мандарины не подведут!

КУРИНЫЕ ГРУДКИ «РАЙСКАЯ ПТИЧКА»

4 крупные куриные грудки, 1 стакан молока, 2 ст. ложки муки, сливочное масло, соль и специи по вкусу, 2 мандарина.

Куриные грудки разрежьте пополам и замочите на час в молоке. Затем посолите по вкусу, добавьте любимые специи, обваляйте в муке и обжарьте в масле до золотистой корочки.

Мандарины очистите, разделите на дольки, каждую дольку разрежьте пополам. Добавьте мандарины к курице. Закройте сковороду крышкой и потушите минут 10.

Мясо получается очень нежным и с ароматом Нового года.

ПЕЧЕНЬЕ «КОНВЕРТИКИ С СЮРПРИЗОМ»

Для теста: 250 г муки, 250 г сливочного масла или маргарина, полстакана или чуть больше молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сахарного песка, 1/3 ч. ложки соды (гашенной уксусом)

Для начинки: 3-4 мандарина, 5 ст. ложек джема

Яйца взбить со сливочным маслом, сахаром и молоком, добавить соду (погасить уксусом). Затем добавить муку и замесить тесто. Тесто должно получиться мягким и эластичным. Возможно, что муки потребуются больше. Положить тесто на 2 часа в холодильник.

Потом раскатать тесто толщиной чуть меньше сантиметра. Порезать на квадраты, примерно 12 x 12 см. Положить на каждый квадрат по 1 ч. ложке джема и по 2 дольки мандарина. Свернуть из квадратов «конвертики», согнув к середине все четыре угла.

Выложить «конвертики» на смазанный сливочным маслом противень и печь при температуре 200-220°C до румяного цвета.



Чтобы печенье получилось еще красивее, перед выпечкой смажьте поверхность «конвертиков» взбитым яйцом.

КОНФЕТЫ «ЦИТРУС»

Такой десерт можно приготовить, когда гости уже на пороге и времени что-то придумывать уже нет. Просто и оригинально!

Мандарины очистите от кожицы и разделите на дольки. Растопите на водяной бане плитку любого, можно дешевого, шоколада. Каждую дольку окуните в шоколад, а затем в кокосовую стружку и дайте шоколаду застыть. Все, можно угощаться!

Кстати, можно сделать молочный шоколад, добавив немного сгущенки, а кокосовую стружку заменить измельченными орешками.

ИСКУШЕНИЕ ОКОРОКОМ

*Кстати, окорок на столе -
год будет удачным!*

Совершенно неважно - будете ли вы встречать этот Новый год вдвоём или ждете полный дом гостей. Какая задача праздничного меню? Радовать тех, кто собрался за столом! Что же приготовить, чтобы смотрелось красиво, аппетитно и сочно? Конечно, окорок!

Кусок свиного окорока нужно брать из расчета 150 - 200 г на гостя. Если ждете внушительную компанию, купите несколько кусков.

Теперь начинаем колдовать. Натираем окорок солью, затем молотым перцем. Делаем ножом маленькие надрезы и вставляем в них тоненькие пластиночки чеснока. Можно нашить кусочки замороженного сала. Сало растопится при жарке и наше блюдо будет сочным и с румяной корочкой.

Наливаем в противень воду, примерно 1 стакан на окорок весом 1 кг, добавляем 4 ст. ложки свиного сала, 1 луковицу, порезанную на четвертинки. Сверху сажаем окорок и отправляем в духовку на час. Если окорок большой, то и в духовке ему придется побыть дольше. Мясо время от времени нужно переворачивать с боку на бок и поливать соком, который будет выде-

ляться при жаренье. Готовый окорок выложите на блюдо. А сок, в котором жарилось мясо, вылейте в сковороду, добавьте в него распаренные и разрезанные на половинки ягоды чернослива и потушите на медленном огне минут 5 - 7. Теперь полейте соусом окорок и можно подавать на стол.

Поверьте, ваши старания будут вознаграждены. Ведь только представьте, как вы будете отрезать сочные, румяные ломтики мяса на глазах восхищенных гостей.



ИГРИСТЫЕ И ПЬЯНЯЩИЕ

ЛИМОННЫЙ БОУЛЬ

Уже
в продаже!

...получается очень нежным и с ароматом Нового года.

...выложить «конвертики» на смазанный сливочным маслом противень и печь при температуре 200-220°C до румяного цвета.

Кстати, можно сделать молочный шоколад, добавив немного сгущенки, а кокосовую стружку заменить измельченными орешками.

...заканную на четвертинки. Сверху сажаем окорок и отправляем в духовку на час. Если окорок большой, то и в духовке ему придется побыть дольше. Мясо время от времени нужно переворачивать с боку на бок и поливать соком, который будет выде-



ИГРИСТЫЕ И ПЬЯНЯЩИЕ

СОЛНЕЧНЫЙ НАПИТОК

1/2 стакана сахара нагревать, пока сахар не превратится в липкую коричневую массу. К 2 1/2 л воды подсыпать немного лимонной кислоты, вскипятить, добавить к сахару и снова кипятить, пока сахар не растает. Затем добавить 2 лимона, нарезанных маленькими кусочками, и подлить 100 г коньяка. Пить горячим.

ФЛИП «БРЫЗГИ ШАМΠΑНСКОГО»

Взбить 1 желток и 1 чайную ложку сахара, добавить 20 г ликера, сок 1/2 апельсина и кусочек льда, смешать, влить в холодный стакан и дополнить его шампанским.

ФЛИП «МОЛОЧНЫЕ РЕКИ»

20 г коньяка, 2 столовые ложки сгущенного молока, 1 яйцо, 1 чашка молока. Хорошо смешать, процедить через мелкое сито. Подавать посыпанным натертым мускатным орехом.



ЛИМОННЫЙ БОУЛЬ «ЭКЗОТИК»

Хорошо вымытый лимон нарезать тонкими ломтиками и поместить в стеклянную посуду. Насыпать туда 100-150 г сахара, дать пропитаться примерно 2 часа. Затем добавить сок 2 апельсинов и бутылку сухого вина. Процедить. Перед подачей добавить бутылку шампанского (его можно заменить газированной водой или другим шипучим напитком).

ШОКОЛАДНЫЙ НАПИТОК «КОКЕТКА»

(10-12 порций)
200 г сливочного масла со 150 г сахара растопить в посуде на слабом огне. Непрерывно помешивая, добавить кусочки шоколада (200 г) и дать им раствориться. Наконец добавить 1 бутылку водки и все тщательно перемешать до получения однородной массы, не давая ей закипеть. Вылить в чашечки и подавать горячим.

Валентина ЮРЧЕНКО.

Уже в продаже!

спецвыпуск газеты

КАША
кормилица наша

Блюда из круп на любой вкус



ХОТИТЕ УДИВИТЬ БЛИЗКИХ?

Приготовьте на обед гречневые биточки или гурьевскую кашу "Карамельную"

ОТКРОЙТЕ СЕКРЕТЫ ВКУСНОГО ПЛОВА

Выберите свой любимый:
с курицей, фруктовый, гречневый с грибами

СЛАДОСТИ ДЛЯ РАДОСТИ

Рисовые козинаки "Арлекино" и пудинг с ягодами "Ванильное небо" никого не оставят равнодушным

ТЕМ, КТО ПОСТИТСЯ!

Слоенка "Не все коту масленица" и вкусная пшеничная каша "Солнечная"

САЛАТ «КОРАЛЛОВЫЙ РИФ»

Отварные кальмары - 300 г, сыр - 100 г, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, маслины для украшения, майонез.

Кальмары порезать соломкой. Сыр и яйца натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через чесночный пресс. Все перемешать с майонезом. Выложить горкой в салатник и украсить сверху маслинами.

САЛАТ «ВОЛШЕБНЫЙ МИГ»

Куриное филе (вареное) - 200 г, 1 яблоко, 1 апельсин, ветчина - 100 г, 1 свежий огурец, тертый сыр - 2 ст.л., майонез и сметана по 1 ст.л., соль, зелень.

Куриное филе, очищенное яблоко, ветчину, свежий огурец - нарезать соломкой, апельсин - натереть. Посолить чуть-чуть, заправить сметаной и майонезом. Уложить в салатник гор-

кой, посыпать тертым сыром и рубленой зеленью.

САЛАТ «АКВАРИУМ»

4-5 горстей рассыпчатого риса, 2-3 соленых огурца, 1-2 свежих огурца, 1-2 вареные морковки, 2 яйца, 100 г крабовых палочек, 1 яблоко, 1 банка лосося, лимонный сок, зелень, майонез.

Соединить в салатнице отваренный рис, мелко порезанные огурцы, морковь, покрошенные вареные яйца, крабовые палочки, яблоко, очищенное от семечек и мелко порезанное, и одну банку консервированного лосося. Перемешать и заправить лимонным соком и майонезом по вкусу. Сверху посыпать зеленью.

САЛАТ «ЧУДНОЕ МГНОВЕНИЕ»

1 луковицу нарезать кольцами и положить на тарелку. Натереть на терке 2 яблока и уложить сверху на лук. Натереть 100 г сыра, порубить 3 вареных яйца и, посолив, перемешать с

сыром. Этот слой кладется на первые два и заливается майонезом. Салат нужно есть не перемешивая.

СЛОЕННЫЙ САЛАТ «МЕЧТА МАРКИЗА»

Майонез - 1 банка, морковь - 4 шт., картофель (среднего размера) - 3 шт., яйца - 4 шт., сыр - 200 г, куриное филе - 500 г, шампиньоны - 300 г.

Отварить морковь, картофель, яйца, курицу. Грибы нарезать и потушить в сливочном масле на сковороде до готовности.

Равномерно натереть половину моркови, держа терку на весу. Затем точно так же натереть половину сыра, вареных яиц и картофеля, обильно смазать майонезом. Поверх майонеза распределить нарезанное мелкими кусочками отварное куриное мясо, накрыть его слоем грибов. Повторить слои в предыдущем порядке: картофель, яйца, майонез, сыр, мор-

ковь. Оставить слои на ночь в холодильнике, чтобы пропитались майонезом.

САЛАТ ИЗ МОЧЕНЫХ ЯБЛОК «СОЛНЕЧНЫЙ»

0,5 кг или две полные горсти квашеной капусты; 5 крупных моченых яблок; 2 больших свежих яблока; 1 ч.л. семян тмина; 1 ст.л. сах. песка; 50 г нерафинированного подсолнечного масла.

Отжать рассол из квашеной капусты. Моченые яблоки нарезать довольно крупными кубиками, проследив, чтобы косточки и перегородки не попали в салат. Свежие яблоки нарезать соломкой. Затем все смешать в глубокой миске и добавить сахар, тмин и подсолнечное масло.

Если салат слишком кислый или запах растительного масла не ощущается, добавить сахара и масла. Салат выложить в салатник, сверху положить моченые яблоки - по количеству присутствующих.

САЛАТЫ

6



РУБРИКУ ВЕДЕТ
НАТАЛЬЯ РАЕВСКАЯ

В ЧЕМ ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ 2006 ГОД?

Гардероб выбираем исходя из трех основ: женственность, загадочность и экстравагантность. А доминируют в новогоднюю ночь цвета огня - теплые оттенки красного, желтого, оранжевого, золотого.

Ткани: тафта, атлас, органза, бархат, шантунг могут быть двуцветными или переливаться двумя основными цветами, сочетания можно подобрать на свой вкус: черно-золотой, сине-золотой, бело-золотой и прочие вариации. Атлас, мягкий в струящихся платьях, скроенных «по косой», держащий форму в корсетах - всегда фаворит в мерцающих бликах свечей.

Зрелым женщинам не стоит увлекаться прежде модными «зверинными» расцветками и слишком свободными ансамблями.

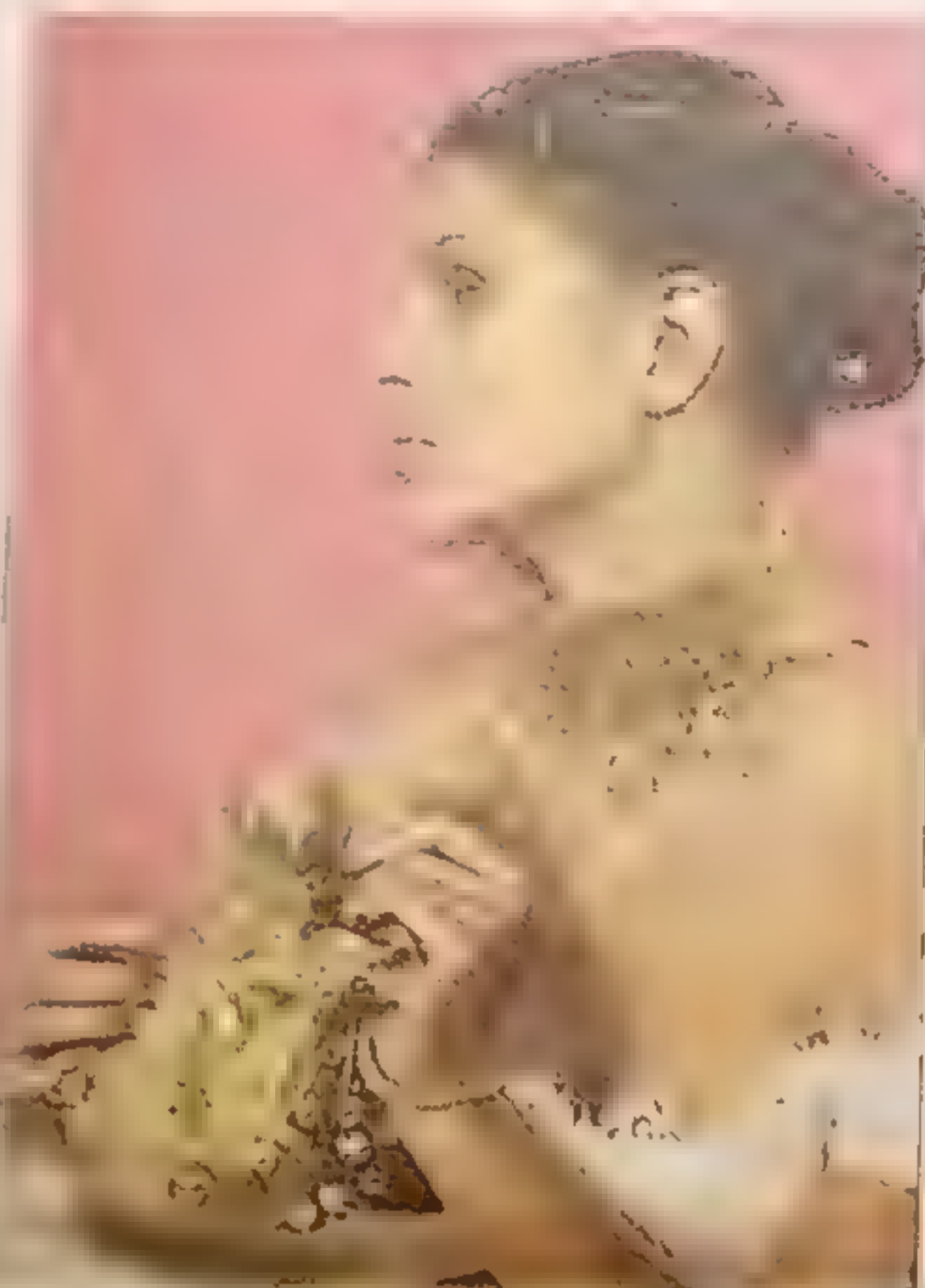
Молодежь может удовлетворить тягу к эксцентризму меховыми вставками или многослойными оборками из шифона.

По-прежнему актуальны глубокие декольте - округлые, если это позволяет ширина и хрупкость плечей, или V-образные - они зрительно вытягивают полный верх и создают кокетливую ложбинку. Вырез «капелька» пока отходит на задний план.

Не забывайте о корсетах, которые благодаря новым технологиям уже не такие губительные для здоровья и комфорта. Если корсет подобран правильно, то он практически не будет ощущаться на вашем теле и стеснять движения. Корсет можно надеть как с пышной юбкой, так и с разнообразными юб-

ками, так что не зря он по сей день не страдает от недостатка внимания женщин во всем мире.

Не забывайте о такой важной «мелочи», как аксессуары. Обувь, палантины, галстуки, ювелирные украшения - в идеале в этот вечер они должны быть в желтых тонах. Не забывайте также о маникюре, макияже и прическе, можно сделать мелирование или использовать накладные пряди золотого или рыжего цвета.



наше ателье

Просто шедевр

Блестящая вещица для праздника

Сегодня, когда в магазинах продается такое разнообразие страз, бусин, бисера, тесьмы, пайеток и каких-то немислимых мелких украшений, так и тянет создать свой шедевр.

Дизайнер Елена Брандукова советует, как ваш жакет превратить в необыкновенный праздничный наряд. В таком жакете уместно будет появиться на работе, и на вечеринке, и в театре.

Для работы используются пришивные стразы и стразы - камни. Подбираем камни по цвету. Стразы в цвет изделия создадут мерцание, камни более темных или светлых оттенков придадут глубины цвету вашего рисунка. Мерцание страз белого цвета обеспечит подсветку рисунку.

Для создания центра нашей композиции используем камни - стразы разные по форме и более активных цветов. Возможны варианты неожиданные по цвету: к розовому - зеленый или фиолетовый.

Мы выбираем цветочный стиль рисунка. Основной, центральный фрагмент рисунка сосредоточим на левой полочке нашего жакета в районе груди. В нашем варианте центр композиции - это цветок. Его выкладываем самыми крупными и яркими камнями. Россыпь камней по плавным линиям, переходящим в



завитки, должна обязательно заканчиваться более крупными камнями доминирующего цвета.

Остальные фрагменты рисунков - по лацкану, воротнику, рукаву - лишь поддерживают наш основной фрагмент. Создается эффект, что рисунок плавно переходит на лацкан и заканчивается на воротнике. На лацкане и воротнике используются более мелкие стразы.

Для создания узора специально использовали стразы разных форм: традиционные круглые, квадратные, овальные. С таким разнообразием форм рисунок не будет выглядеть монотонным и однообразным.

Чтобы рисунок не казался одиноким, поддерживаем его отдельной по рукаву. Совсем небольшой фрагмент дополнит и расширит пространство рисунка.

Все фрагменты рисунка должны завершаться более крупным камнем и более насыщенного цвета. Следите, чтобы стразы равномерно распределялись по цвету, но в то же время не создавайте постоянно повторяющихся раппортов. Дизайнерский подход и состоит в том, чтобы рисунок сделать неординарным, но выдержанным в композиционно правильных пропорциях.

Не стоит пришивать все камни, которые вы купили, соблюдайте чувство меры.

МЕХОВОЕ РАЗДОЛЬЕ

Прочно держится в числе модных материалов мех. Используют его в качестве отделки самых разных вещей не один сезон. Сумки, куртки, шарфы и даже сапоги, отороченные мехом.

Фаворит сезона - небольшие меховые шубки из искусственного меха.

Из меха с длинным ворсом эффектно смотрятся укороченные шубки - курточки с трикотажными подвязками.

ЕСЛИ ШЬЕТЕ САМИ

Какие правила необходимо соблюдать?

- Перед раскроем еще раз проверьте направление ворса. Изделия выкраиваются по ворсу.



Какие украшения надеть - зависит не только от ваших

вкусов, в этот вечер они будут играть слегка колдовскую роль.

Если надеть золото, олицетворяющее богатство и статус.

В следующем году вам будет везти с финансами.

Если корсет подобран правильно, то он практически не будет мешаться на вашем теле и стеснять движения. Корсет можно надеть как с брюками, так и с разнообразными юб-



Какие украшения надеть - зависит не только от ваших вкусов, в этот вечер они будут играть слегка колдовскую роль. Скажем, если надеть золото, олицетворяющее богатство и стабильность, то в следующем году вам будет везти с финансами. Если в наступающем году для вас важно развитие в «сердечных» делах и чувство защищенности, то тут на помощь приходит рубин или гранат. Коралл и янтарь - берегут от дурного глаза, дают чувство защищенности.

По этим каталогам вы можете подписаться на газету "Хозяйка в доме"



СВОЯ КУХНЯ
↓
ДЛЯ ПЫЛЕЧКИ

ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ С ЯБЛОКАМИ

Растереть 2 яйца с 1 ст.ложкой сахарного песка и солью, добавить творог (250 г) и 1 чайную ложку питьевой соды, погашенной уксусом, всыпать муку (2-3 ст.ложки) и замесить тесто.

Яблоки очистить от кожицы, удалить из них сердцевину и натереть на терке, добавить 1 ст.ложку сахарного песка.

Разделить тесто на небольшие кусочки, раскатать и положить в центр яблочную начинку, сделав небольшие шарики. Жарить, как пончики, в растительном масле. Подавать на стол, посыпав сахарной пудрой.

ТОРТ «ТАНЕЦ СНЕЖИНОК»

Для теста: 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 100-150 г сгущен-

ного молока, 1 ч. ложка соды, 2 стакана муки.

Для крема: 250 г сливочного масла, 200 г сгущенного молока.

Для глазури: 3 ст. л. сахарного песка, 3 ст. л. порошка какао, 3 ст. л. молока и 30 г сливочного масла. Все смешать и нагреть на водяной бане, помешивая, но не кипятить.

Яйца разотрите с сахаром, добавьте сметану, сгущенное молоко. Перемешайте, всыпьте муку с содой. Приготовленное тесто разделите на 3 части. Раскатайте три коржа, выложите в формы, смазанные маслом и присыпанные мукой, и выпекайте в умеренно горячей духовке минут 20.

Приготовьте крем, взбив миксером или венчиком молоко со сгущенкой.

Готовые остывшие коржи промажьте кремом, а верх торта украсьте глазурью и посыпьте кокосовой стружкой.

МЕХОВОЕ РАЗДОЛЬЕ

Прочно держится в числе модных материалов мех. Используют его в качестве отделки самых разных вещей не один сезон. Сумки, куртки, шарфы и даже сапоги, отороченные мехом.

Фаворит сезона - небольшие меховые шубки из искусственного меха светлых тонов. Они кажутся удивительно уютными и приятными, почти волшебными. Надел такую шубку и чувствуешь себя не только защищенным от морозов, но и просто королевой.

Сейчас большое разнообразие искусственного меха: под мех рыси, белки, норки, енота, чернобурки. Современный мех хорошо драпируется, спадает мягкими складками и в то же время держит форму. Делают такие шубки обычно свободного кроя. Застежка: на молнию, крючки или декоративные пуговицы. По-новому смотрятся на шубках кулисы по низу или по бедрам. Шубки до колена имеют пояс из мягкого меха. Воротник чаще капюшон, стойка или апаш. Для отделки используются как традиционная кожа, так и новые материалы - кружево, бархат.

При выборе меха на шубку обязательно учитывайте пластичность меха и длину ворса.

Для модели свободного кроя с кулисами подойдет мех с коротким ворсом на мягкой, непроклеенной осно-

ве. Из меха с длинным ворсом эффектно смотрятся укороченные шубки - курточки с трикотажными подвязками.

ЕСЛИ ШЬЕТЕ САМИ

Какие правила необходимо соблюдать?

- Перед раскроем ещё раз проверьте направление ворса. Изделия выкраиваются по ворсу.

- Каждую деталь выкраивают отдельно.

- Вырезают детали только по тканевой основе.

- Рисовать детали на ткани лучше карандашом.

- Стачивают детали из меха специальной лапкой с роликом. Если лапки нет, следите, чтобы на нижней детали при стачивании не было посадки.

- Отрегулируйте натяжение нити. Обычно нить ослабляют.

- Стачные швы раскладывают и закрепляют ручными стежками с изнаночной стороны.

- Слицевой стороны мех в швах расправляют иглой.

- Кромки и другие прокладочные материалы закрепляют ручными косыми стежками (не проклеивают).

- Отделочную строчку прокладывают иногда на ткани сочень коротким ворсом. Край борта, воротника распошивают (закрепляют потайными стежками).



ТРУБОЧКИ «ШОКОЛАДНАЯ СТРАНА»

Для теста: 3 стакана муки, 1 стакан сметаны, 150 г сливочного масла, 1/3 стакана сахарного песка.

Для начинки: 1 плитка шоколада (100 г).

Сливочному маслу дать немного подтаять, добавить сметану и взбить все в пышную массу. Затем добавить половину муки, перемешать, добавить сахар и оставшуюся муку. Замесить тесто. Оно должно быть мягким и эластичным. Раскатать лепешку толщиной примерно в полсантиметра и порезать ее на секторы. На широкий край сектора положить маленький кусочек шоколадки и свернуть в трубочку. Так скатать все трубочки.

Выпекать в течение получаса в разогретой до 220°C духовке на смазанном маслом

противне. Готовые трубочки посыпать сахарной пудрой.

ПЕЧЕНЬЕ «ХРИЗАНТЕМЫ В САДУ»

На 1/3 стакана сахара - 2 яйца, 200 г масла или маргарина, 100 г сметаны или майонеза, 2-3 стакана муки.

Взбиваем два яйца, добавляем сахар, сливочное масло или маргарин, майонез или сметану. Смесь перетираем. На муке замешивается тесто средней крутости. Тесто пропускаем через мясорубку, используя крупную решетку, отрезаем тесто небольшими кусочками, напоминающими цветы. В центр каждого «цветка» кладем немного варенья, желателно ягоды. Печем в духовке на противне, посыпанном мукой, 25-30 минут.

Приятного аппетита!

Для стройной шейки

Украшение своими руками

Рукодельницы могут порадовать себя и близких великолепным украшением из бисера. В таком стиле можно выполнить как браслет, фрагмент пояса, так и украшение на шею.

Для изготовления украшения потребуется ткань как основа, бисер и тесьма для окантовки.

Выбираем рисунок, который будем выкладывать из бисера. Это может быть любой понравившийся фрагмент. Цветочный орнамент, геометрический рисунок, абстракция.

Определяемся по цветовой гамме. Чем больше цветов используется, тем менее плоским будет рисунок. Рису-

ем на ткани основу нашего украшения.

Ширина полоски от 3 до 5 см, длину определяем по назначению изделия.

Переносим на ткань рисунок. И начинается самая кропотливая работа – выкладывание бисером рисунка по намеченным линиям.

Техника разная. Можно пришивать каждую бисерину, можно сразу по две или три. Всё зависит от сложности рисунка. Если рисунок мелкий, придется закреплять каждую бисерину. Бисер накладываем и пришиваем плотно друг к другу.

Когда основная работа закончена, вырезаем нашу полоску с припуском на швы 0,5 мм. Вырезаем из ткани ещё одну такую же полоску. Соединяем их,

вторая полоска закрывает изнаночную сторону со следами стежков. Осталось окантовать по краям тесьмой. Застёжку можно купить в магазине и пришить по краям. Тонкие завязки также могут служить застёжкой.

Фото Д.ДАШКОВА.



ТОП ИЗ КУСОЧКОВ КРАСИВЫХ ТКАНЕЙ

Здравствуйте, Наташа! Мне больше всего нравится, когда вы рассказываете о разных переделках и обновлениях старого гардероба. Подскажите, пожалуйста. У меня накопилось много красивых кусочков от нарядных тканей. Кусочки мелкие, но очень красивые, так хочется что-то из них сшить к празднику.

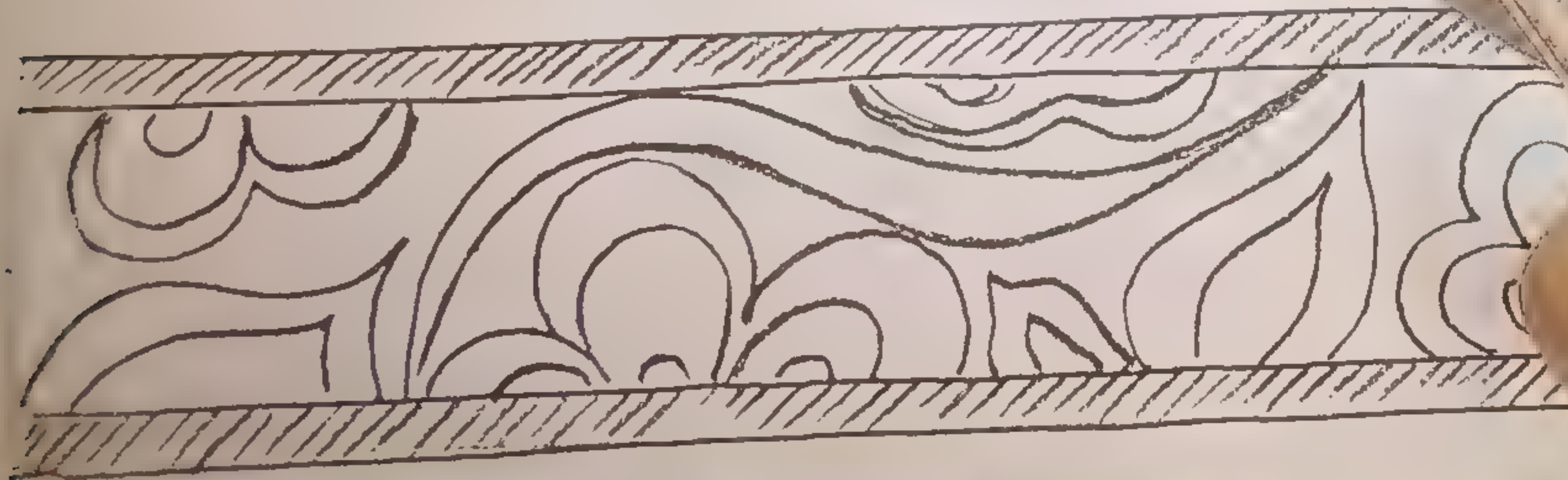
Татьяна, Н.Новгород.

Великолепный вариант топа из кусочков или полочки у кофточки. Техника несложная, но интересная.

За основу берёте шифон или тонкую полупрозрачную ткань. Кусочки ткани в этом варианте брать снесыпучими краями. Их мы настрачиваем плотно друг к другу по краям. Рисунок выкладываем геометрическими фигурами.

По цветовому решению и по фактуре определяйтесь, проявляйте дизайнерскую фантазию.

При носке настроенные края будут немного расходиться. Шифоновая основа, чуть проглядывая, создаст эффект двухслойности. Некоторые места стыков деталей можно закрепить пайетками.



Провожаем старый год мировой закуской

Она должна
быть вкусной
и красивой.

Сказочные салаты

В Новый год даже салаты -
просто восторг!

Мясные шедевры

Утонченность этих блюд
восхитит ваших гостей.

Волшебные торты - для исполнения желаний

В Новый год
так хочется
всех сделать
счастливыми!

Праздничный СТОЛ

Спецвыпуск газеты



АНГОРА, МОХЕР И КАШЕМИР

В чем разница?

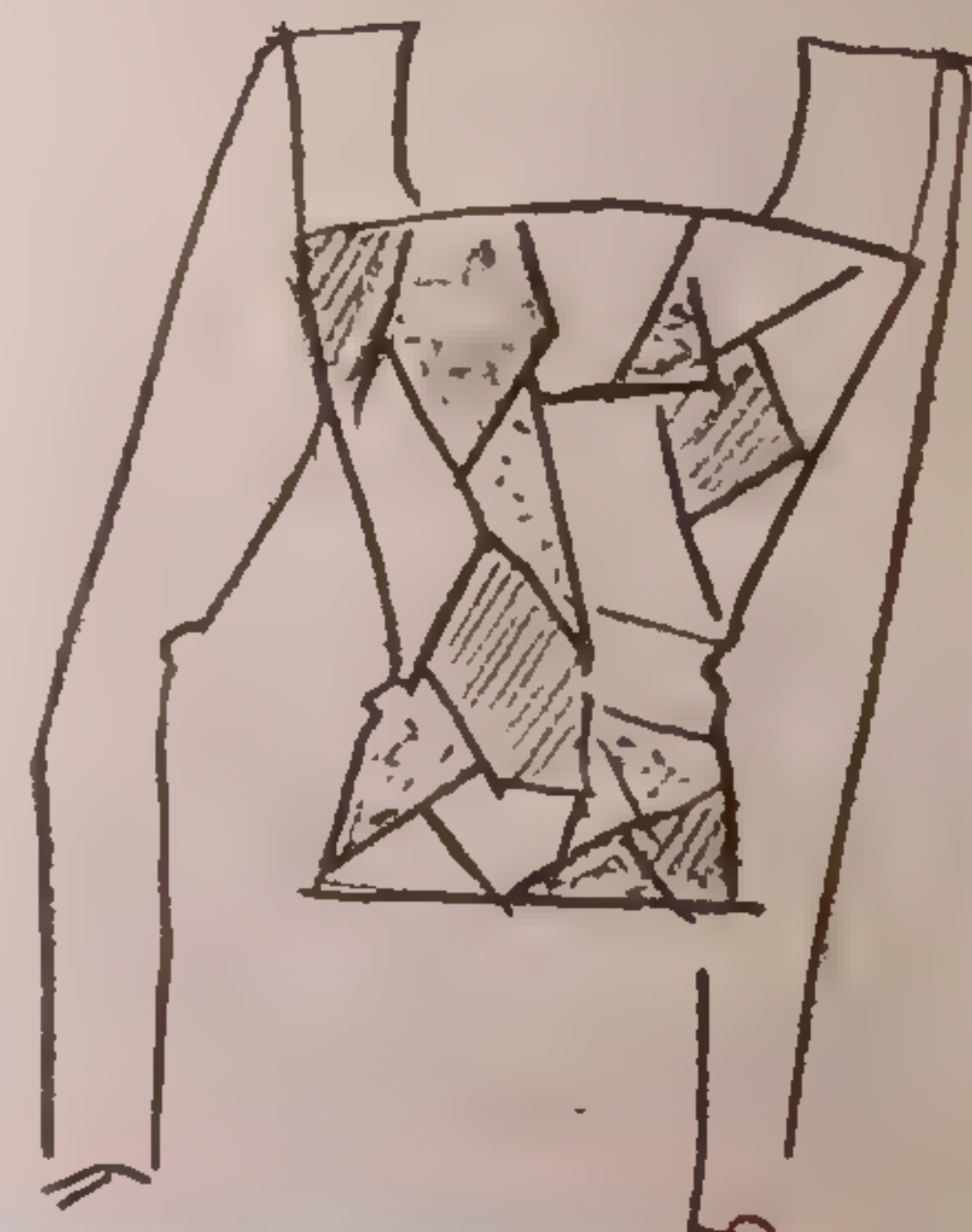
Ангорская шерсть - это легкий и мягкий пух ангорского кролика. Из чистого пуха одежду не вяжут, его прядут, соединив с шерстяной, шелковой или хлопчатобумажной нитью.

Но так как кролик - животное довольно мелкое, много раз производились попытки изготовить аналог ангоры. Удалось это лишь китайцам: они начали производить пряжу, внешне напоминающую оригинальную.

Мохеровые нитки изготавливают из шерсти ангорских коз, которых раньше разводили в Испании, Малой Азии, Южной Америке. Эта шерсть - удивительно пушистая, мягкая. Тонкая, с шелковистым блеском, имеет естественный цвет - белый. Но беда в том, что козы эти нигде толком не прижились, поэтому сегодня в мире существуют только 3 региона, поставляющие мохер на мировой рынок, - Турция, Южная Африка и США (штат Техас). В состав мохеровой пря-

жи обычно входит шелковая нить - она придает ткани дополнительный блеск, прочность, способствует поддержанию необходимого силуэта готового изделия.

Что касается кашемира, то многие заблуждаются, предполагая, что кашемир - это очень дорогая и специально выделанная шерсть. На самом деле кашемир - это пух (подшерсток) горной тибетской козы, весной выщипанный или вычесанный вручную (после зимних холодов он козе уже не нужен). Кашемир считается идеальным материалом для изготовления одежды. Он превосходит даже самую дорогую и идеально выделанную шерсть - по мягкости и легкости, кроме того, он никогда не вызывает аллергии. Самый лучший (и, конечно, дорогой) кашемир - из Шотландии, там этот натуральный уникальный материал производят уже более двух веков.



КУРИЦА В СЛИВКАХ

1,5 кг мяса курицы, 4 ст.л. масла, луковица, зубчик чеснока, 200 г грибов, соль, молотый перец, 2 стакана сливок, стакан молока, 2 ст.л. муки, зелень.

Курицу разделить на куски, обжарить в жире, добавить лук и грибы, также обжарить. Затем добавить воду, сливки, соль, перец и тушить до готовности. Добавить мелко нарезанный чеснок, измельченную зелень и загустить разведенной в молоке мукой. Дать закипеть. Положить мясо в глубокую посуду, залить соусом.

РУЛЕТ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

Говядину нарезать широкими кусками и хорошо отбить. Затем разложить в один слой на фольгу, смазанной сливочным маслом. На мясо положить измельченный чеснок, мелко нарезанную зелень, выложить обжаренные с луком грибы, натертый на крупной терке сыр,

затем еще раз чеснок и зелень. Посолите и поперчите. Аккуратно сверните рулет, оберните фольгой. Запеките в духовке до готовности.

КРОЛИК С ОРЕХАМИ В ВИНЕ

Вам потребуется: кролик - 1 шт., грецкие орехи - 300 г, лук красный - 2 шт., сухое красное вино - 2 стакана (500 мл), масло раст., оливки, черный перец молотый, соль - по вкусу.

Кролика вымыть, разрезать на порционные куски, посолить, поперчить. Поджарить на растительном масле одну мелко нарезанную луковицу, добавить мясо и обжарить до золотистой корочки. Орехи измельчить в ступке. Лук мелко порезать и обжарить до коричневатого цвета на масле. Добавить вино, перемешать, всыпать орехи, чуть посолить. Переложить кусочки кролика в форму для запекания. Накрыть форму фольгой и поставить в нагретую до 180°C духовку на 1 час. В процессе тушения следите, чтобы соус не выпа-

рился. Если есть необходимость, то добавьте еще вина. Готовое мясо должно быть очень мягким и легко отделяться от костей. Кролика выложить на тарелку, полить соусом, посыпать нарезанными оливками, добавить овощи.

ПРАЗДНИЧНЫЕ ГОРШОЧКИ

Свинина, томатная паста, сметана, картошка, бульонный кубик, сладкий перец, лавровый лист, соль, сах. песок.

Свинину немного отбиваем, режем на маленькие кусочки, обжариваем на сливочном масле, заливаем горячей водой так, чтобы прикрыть мясо, доводим до кипения, добавляем томатную пасту, солим по вкусу, добавляем сахарный песок тоже по вкусу, 1 ст.л. уксуса. Готовить 20 мин. Затем берем горшочки, накладываем в него мясо с соусом, резаный сладкий перец, лавровый лист, 1/4 часть бульонного кубика (раскрошить), резаную картошку, 1-2 ст.л. сметаны, заливаем водой на 2/3 горшочка. Ставим в микроволновку или духовку.

Готовить 20-30 мин. Готовность определяется так: если вода вся испарилась - значит готово.

«ПОРОСЕНОЧЕК»

Средний кабачок очистите, разрежьте поперек и выберите сердцевину. Наколите кабачок снаружи и изнутри вилкой и натрите чесноком.

Приготовьте фарш: пропустите через мясорубку мясо и слегка поджарьте его вместе с измельченной морковью, мелко нарубленным луком и чесноком, добавьте полусырого риса, немного майонеза, муки и соли (можно добавить специи и зелень - по вкусу). Наполните кабачок частью фарша. Замесите из муки, кипяченой воды и соли пресное тесто. Раскатайте из него тонкий круг, смажьте фаршем и закатайте в него кабачок. Положите кабачок в тесто на противень, смазанный растительным маслом, швом вниз. С одной стороны вылепите из теста «пятячок», с боков - «ушки», а с противоположной стороны закрутите «хвостики». Смажьте «поросенок» майонезом и выпекайте в духовке при 200°C 2-3 часа.

Как-то меня пригласила подруга на день рождения своей дочки. Я долго думала, что бы такое интересное подарить маленькой принцессе, и вспомнила о симпатичной кукле-подушке в приложении к «Деко». Там эта кукла была сшита из ткани и расписана специальными красками. И я решила сшить похожую. Получилось здорово, и малышка была рада подарку. Попробуйте и вы, ведь понадобится совсем немного: самые простые материалы и ваша фантазия.

Нутеперь все по порядку:

ДЛЯ РАБОТЫ ПРИГОТОВЬТЕ:

- * Рамку из деревянных реек.
- * Ткань (лучше крепдешин или креп). Размер ткани должен быть таким, чтобы, перегнув ее пополам, у нас получилась подушка.
- * Эскиз подушки в натуральную величину.
- * Краски для батика.
- * Резервирующий состав серебряного, бронзового и золотого цветов.
- * Простой карандаш.
- * Утюг.
- * Нитки, иголки.
- * Наполнитель для подушки (можно вату, пух, синтепон).
- * Кнопки и булавки.

Подушка-игрушка



ХОЛСТ ДА МОЧАЛО - НАЧНЕМ ГОД СНАЧАЛА

Походив по магазинам с новогодними подарками да игрушками, елками да мишурой, я увидела, как много можно сделать своими руками. Самые неожиданные вещи: сушки, проволока, ленточки, мочалки и лыко могут быть использованы самым неожиданным образом.

Вот и елочка я сделала из мешковины и мочала. Очень все просто. Попробуйте.

Возьмите толстую проволоку, или спицу, или шпажку для шашлычков. Высота примерно 20 см. Один конец укрепите в подставке - это может быть кусок пенопласта, пластилин, деревяшка, главное, чтобы была потяжелее и с широким основанием.

Верхний конец проволоки должен быть острым, так удобнее нанизывать на нее кусочки мешковины.

В принципе можно взять любую ткань, но мешковина почему-то смотрится лучше - более стильно. Ветка размером квадрата 10 см, чем больше, тем лучше, а наверху сделать из мешковины бахрому и закрепить. И так же квадрат, примерно 10 см, и так далее.





4. Заливаем рисунок внутри контура красками. Раскрашиваем нужными цветами все детали, как на эскизе. И ждем, пока все не высохнет.

5. Снимаем нашу работу с рамки, открепив все кнопки.

6. Проглаживаем горячим утюгом ткань с обеих сторон. С изнанки прикладываем к рисунку клеевую основу (лучше возьмите флизелин) и тоже проглаживаем утюгом.

7. Теперь перегибаем ткань пополам, чтобы рисунок был внутри, вырезаем ножницами, отступая от контура на

1,5-2 см (это будут припуски на швы). Сметываем обе части подушки, оставляя небольшой участок незашитым, затем сшиваем их на машинке.

8. Выворачиваем на лицевую сторону, заполняем ватой или синтепоном и аккуратно зашиваем отверстие потайными стежками. Все, наша подушка-игрушка готова!

Кстати, для мальчиков можно сшить подушки с их любимыми героями. Найдите картинки в комиксах или книжках и перерисуйте их.

Татьяна ТКАЧЕВА, художник.

вяшка, главное, чтобы была потяжелее и с широким основанием.

Верхний конец проволоки должен быть острым, так удобнее нанизывать на нее кусочки мешковины.

В принципе можно взять любую ткань, но мешковина почему-то смотрится лучше - более стильно. Внизу сторона квадрата 10 см, чем выше, тем они меньше, а на верхушке сделать из мешковины бахрому и закрепить. Итак, режем квадраты, примерно с сантиметр край обмахиваем, то есть выдергиваем нити, затем один уголок складываем вдвое и насаживаем его на штырек. Так и ткань будет крепче держаться, и между собой «ветки» будут пышнее лежать. Надели кусочек ткани, теперь перевязываем проволоку полоской мочала. Полоски берите примерно 15-20-сантиметровые. Они придают елочке изысканный вид и служат дополнительным креплением для веточек.

Не забудьте клеем смазывать кончик насаживаемой на штырь ткани и узелок мочала.

Собрали елочку до конца, укрепили верхушку из бахромы, также смазав ее клеем, и оставили высыхать.

Теперь украшаем. Тонкие слои синтепона - это снег. Бусинки и очень маленькие украшения - всего понемногу. Не перегружайте елочку, ее главная прелесть не в украшениях.

Такую новогоднюю красавицу и подарить не стыдно, и просто украсить стол дома или на работе можно.

С Новым годом!

Светлана ТРОФИМОВА.

ТОРТ-СУФЛЕ «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО»

500 г сметаны, 3/4 стак. сахара, 10 г желатина, 1 ст. л. лимонного сока, 2 любых фрукта (персик, груша, банан, киви) или любые ягоды, 2-3 сухих печенья.

Предварительно замочить желатин в 0,5 стакана воды и растворить его на водяной бане. Сметану с сахаром (сахар-повкусу) взбить миксером. Продолжая взбивать, постепенно влить желатин и лимонный сок. Затем туда же добавить порезанные фрукты и выложить в разъемную форму или в миску, смазанную сливочным маслом. Сверху потереть на терке печенье и убрать в холодильник до загустения. Когда застынет - опрокинуть торт на блюдо и украсить тертым шоколадом и ломтиками фруктов.

НАПИТОК «ТЕМНЫЙ БАРХАТ»

Вам понадобится 0,5 л молока, 50 г

шоколада, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сахарной пудры, 3 яичных желтка, ванилин, мороженое.

Шоколад растопите на водяной бане, разведите молоком и доведите до кипения. Затем, помешивая, тонкой струйкой влейте растертые с сахаром желтки. Поставьте на слабый огонь, но не доводите до кипения. Поварите несколько минут, чтобы масса стала однородной.

Готовый напиток разлейте в чашки. Сверху выложите взбитые с сахарной пудрой белки или мороженое.

«БАНАНОВЫЙ РАЙ»

3 банана, 2 апельсина, чуть-чуть корицы, 1 ст. л. сахарной пудры, 50 г сливочного масла.

Нагреть духовку. Бананы очистить, порезать колесиками, апельсины разделить на дольки и каждую разрезать пополам.

В форму для запекания положить кусочки

масла, сверху бананы, перемешанные с апельсином, посыпать корицей и сахарной пудрой. Поставить в духовку на 10 минут.

НАПИТОК «ВОЗДУШНЫЙ ПОЦЕЛУЙ»

2 банана, 5 орехов (лучше миндаля), половина лимона, 1 яблоко, 1 стакан молока.

Бананы и яблоко очистить, порезать кусочками, орехи мелко порезать. Взбить все в миксере. Отжать сок лимона и добавить в фруктовую массу, туда же налить молоко. Взбивать в миксере в течение 2 минут. Можно подавать сразу же, а можно охладить и украсить шапкой из взбитых сливок.

ТОРТ «ПАРИЖАНКА»

1 кг зефира, 200 г сгущенного молока, 150 г сливочного масла, полстакана измельченных грецких орехов, 1 киви, 1 банан.

Зефир разделить на половинки. Выложить слой половинок на блюдо, заполняя промежутки между ними кусочками зефира, смазать кремом, затем опять слой зефира, снова крем. Так сделать несколько слоев.

Крем: взбить сгущенное молоко со сливочным маслом и грецкими орехами.

Верх торта тоже следует смазать кремом и украсить кружочками банана и киви.

АБРИКОСОВОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

В форму из огнеупорного стекла положить по 4-5 консервированных абрикоса половинками. Взбить 150 г сметаны с 40 г сахара, добавить 250 г творога и хорошенько перемешать. Положить приготовленный крем вокруг абрикосов, посыпать его измельченными грецкими орехами или миндалем и поставить форму в умеренно горячую духовку. Держать там, пока крем не подрумянится.

Сами себе парикмахеры?

Еще совсем недавно электрические машинки для стрижки волос можно было встретить лишь в самых дорогих салонах, парикмахеры в основном пользовались механическими моделями, которые приводились в действие двумя рычажками, похожими на рукоятки плоскогубцев. Нужна была определенная сноровка, ведь при нажатии на рукоятки запястье не должно было двигаться, иначе машинка дергалась и рвала волосы, причиняя клиенту болезненные ощущения.

Но прогресс не стоит на месте. Появились новые электрические машинки, которые работают быстрее и точнее механических предшественников и не причиняют боли при стрижке.

Электрические машинки для стрижки волос быстро получили широкое распространение. Многие семьи обзаводятся собственными машинками для стрижки волос у детей и мужей. Но сразу возникла другая проблема - проблема выбора. Какую модель предпочесть? Тогда определимся, какие характеристики важны, какие аксессуары необходимы, а какие останутся не востребованы в реальной работе?

ПЛАВНОСТЬ ПРОДВИЖЕНИЯ

Плавность хода машинки зависит от

Тогда надо иметь хорошую машинку для стрижки волос.



ФЕНОМЕНАЛЬНЫЙ ВЫБОР

Стремя сомнениями и тремя советами

Бегать по парикмахерским современной женщине некогда, а удобнее самой быстро сделать себе прическу.

Насмотревшись телевизионной рекламы, женщина знает, что если правильно выберет фен, то вполне способна стать сама себе парикмахером: можно сделать и укладку, и локоны. Мало того, волосы приобретут желанный объем. Но вот о том, что есть риск, пользуясь неправильным феном, не только испортить кожу головы и здоровье волос, а также приобрести... перхоть, среднестатистическая дама не знает, поскольку реклама об этом почему-то умалчивает.

СОМНЕНИЕ № 1

Главное, вещают нам с экрана, чтобы фен был мощным. Естественно, при использовании такого, в 1600 ватт, волосы будут высыхать почти мгновенно. Однако если у вас стрижка, а волосы не особенно густые, то уложить их в прическу вы не успеете: они высохнут слишком скоро. Помимо этого, подобным феном можно пересушить кожу головы и лишиться волос естественной влажности. Тем самым вы спровоцируете возникновение перхоти. Конечно, можно купить изделие, которое снабжено переключателем мощности, но зачем платить за то, что не будете использовать?

СОМНЕНИЕ № 2

Включив фен, вы можете дома сами делать укладку, но для этого вам необходимо купить такой, чтобы у него обязательно была щелевая насадка. С ее помощью реально позаботиться о каждой пряди отдельно, пока остальные, мокрые, ждут, когда очередь дойдет и до них. Щель должна быть не шире 10 миллиметров, иначе горячая струя будет захватывать и высушивать соседние пряди как попало, пока вы занимаетесь одной.

При покупке фена следует обратить внимание на способность его гнать холодный воздух. Это звучит странно, но, если вы хотите делать прическу в домашних условиях, это качество очень

СОМНЕНИЕ № 3

Очень хорошо разрекламированы сейчас фены с диффузором. Это - плоскость из пластика, на которой размещены отверстия и так называемые массажные «пальчики». Только вот ими поднять волосы и придать объем весьма и весьма непросто. Этому еще надо научиться.

Однако что касается сушки, то диффузоры сушат, действительно, неплохо, захватывая сразу значительную поверхность головы. При этом струя горячего воздуха не бьет в одну точку, а рассеивается, не обжигая кожу и волосы. Но, как считают специалисты, укладка и диффузор - несовместимы. Или то, или другое.

Все та же реклама утверждает, что «пальчики» способствуют увеличению объема волос и якобы с их помощью можно, перевернув насадку, получить локоны. А вот владельцы таких фенов говорят, что волосы путаются и рвутся этими пресловутыми «пальчиками». Мало того, кожа головы травмируется (если только «пальчики» нетолстые, такие ее не царапают) и никакие локоны при этом не получаются. Желанного же объема можно достичь, используя самую простую щетку для волос: обычный, ненавороченный фен.

И СОВЕТЫ

1. Очень полезно покупать фен со съемными фильтрами, чтобы иметь возможность чистить его время от времени, ведь он забивается и волосами, и пылью, и вообще всем чем угодно. Как следствие - устройство начинает работать вполсилы или даже в четверть своих возможностей.

2. При покупке фена следует обратить внимание на возможность его установки - так, чтобы обе ваши руки были свободными для работы с волосами. Фен может иметь подставку или кольцо для подвески на крючок на нужном вам уровне.

3. Неплохо, когда фен защищен от перегрева. Тогда он не перегорит, и вам не придется думать о ремонте или о покупке нового.

Марина ЮРЬЕВА.
© «Сударушка».

машинками для стрижки волос у детей и пожилых. Но сразу возникла другая проблема - проблема выбора. Какую модель предпочесть? Тогда определимся, какие характеристики важны, какие аксессуары необходимы, а какие останутся не востребованы в реальной работе?

ПЛАВНОСТЬ ПРОДВИЖЕНИЯ

Легкость хода машинки зависит от остроты зубцов лезвий, плотности прилегания верхнего лезвия к нижнему и, конечно, от скорости движения лезвий. При этом машинка должна продвигаться вперед, не оставляя нестриженных мест, а также «не буксовать» в волосах.

Если машинка имеет плавный ход при стрижке мягких редких волос, то совсем не обязательно, что она сохранит легкость хода и на жестких густых волосах.

СКОРОСТЬ ПРОДВИЖЕНИЯ

Зависит от частоты движения лезвий. Чем выше частота, тем скорость продвижения больше. А чем больше скорость продвижения, тем меньше усилий и времени надо тратить на стрижку.

УДОБСТВО ОЧИСТКИ

Несмотря на то что верхнее и нижнее лезвия плотно прижаты друг к другу, машинка забивается волосами. Очистку от волос следует проводить после каждой стрижки. Поэтому очень важно, чтобы лезвия легко отделялись от машинки, позволяя очистить внутреннюю полость. Хуже всего, когда для очистки требуется раскручивать винты, крепящие лезвия к машинке.

ОПТИМАЛЬНАЯ МАССА

Если машинка будет слишком тяжелой, рука устанет ее держать. А слишком легкую машинку сложнее удерживать в нужном положении, она будет «дергаться».

УДОБСТВО РАСПОЛОЖЕНИЯ В РУКЕ

Имеется в виду, насколько комфортно руке при работе с машинкой, в том числе и при частом переключении.



УДОБСТВО РЕГУЛИРОВКИ НАСАДОК

Лучше всего, когда не требуется каждый раз снимать старую насадку и надевать новую. Удобны телескопические насадки.

УРОВЕНЬ ШУМА И ВИБРАЦИИ

Приятно работать машинкой, шум при работе которой минимален, а вот вибрация, ощущаемая рукой, не просто раздражает, но и мешает делать ровные и точные движения, особенно когда выполняется окантовка.

УДОБСТВО ХРАНЕНИЯ

Наиболее удобны в хранении машинки, имеющие подставки. Лучше, чтобы на подставке можно было расположить не только машинку, но и аксессуары, входящие в комплект (например, насадки).

И ЧТО ВЫБЕРЕМ?

Лучше других специалисты оценивают машинки фирмы Panasonic.

Приятный дизайн, удобная форма, нескользящая ручка и оптимальная масса - вот те достоинства модели, которые очевидны даже при поверхностном знакомстве с прибором. При включении машинка работает очень тихо, при этом лезвия движутся с очень высокой скоростью (10 000 об./мин.), что достигается благодаря линейному двигателю. В комплекте прилагается очень удобная подставка, на которой можно расположить не только саму машинку, но и насадки.

Машинка фирмы Philips легче предыдущей более чем на 100 г, ее вес 154 г. К несомненным достоинствам этой модели можно отнести удобство

фиксации насадок и их регулировку. Машинка имеет элегантный современный дизайн и очень легко чистится. В комплект входят всего две насадки с прозрачными головками, но они имеют 15 (!) установок для срезания различной длины волос. Насадки легко надеваются и снимаются.

Модели фирмы Babyliss тоже неплохи, кроме нескольких более сложной регулировки насадок.

Vitek - выпускает хорошие машинки с нестандартным дизайном. Машинка имеет достаточно легкий ход и хорошую скорость продвижения. Ее удобно держать в руке. К машинке прилагается удобная подставка, которая позволяет подзаряжать аппарат, не вынимая его из подставки.

Но! Следствием высокой мощности оказывается вибрация прибора при работе, что может помешать делать точные и ровные движения при выполнении окантовки.

У фирмы Rowenta машинки оцениваются выше среднего. На нее легко надеваются насадки благодаря двум подвижным штырькам, расположенным по бокам. Прибор имеет регулятор длины срезаемых волос для работы без насадок, который довольно легко переключается из одного положения в другое. К машинке прилагается удобный мягкий футляр, в который помещаются все аксессуары.

Прибор оснащен откидным стригущим элементом, причем стригущие лезвия не отходят полностью, а отгибаются на необходимый для очистки угол. Это удобно, так как не нужно после очистки вставлять лезвия в пазы. Однако приклеенная в полости машинки губочка затрудняет очистку и увеличивает время на проведение этой процедуры.

Фото Д. ДАШКОВА.

делать укладку, но для этого вам необходимо купить такой, чтобы у него обязательно была щелевая насадка. С ее помощью реально позаботиться о каждой пряди отдельно, пока остальные, мокрые, ждут, когда очередь дойдет и до них. Щель должна быть не шире 10 миллиметров, иначе горячая струя будет захватывать и высушивать соседние пряди как попало, пока вы занимаетесь одной.

При покупке фена следует обратить внимание на способность его гнать холодный воздух. Это звучит странно, но, если вы хотите делать прическу в домашних условиях, это качество очень важно. Сначала горячим воздухом вы укладываете и высушиваете прядь, а затем, пока остальные волосы ждут своей очереди, холодным воздухом в течение пятнадцати-двадцати секунд обрабатываете ее, закрепляя с помощью обдува, которую дает функция cool.

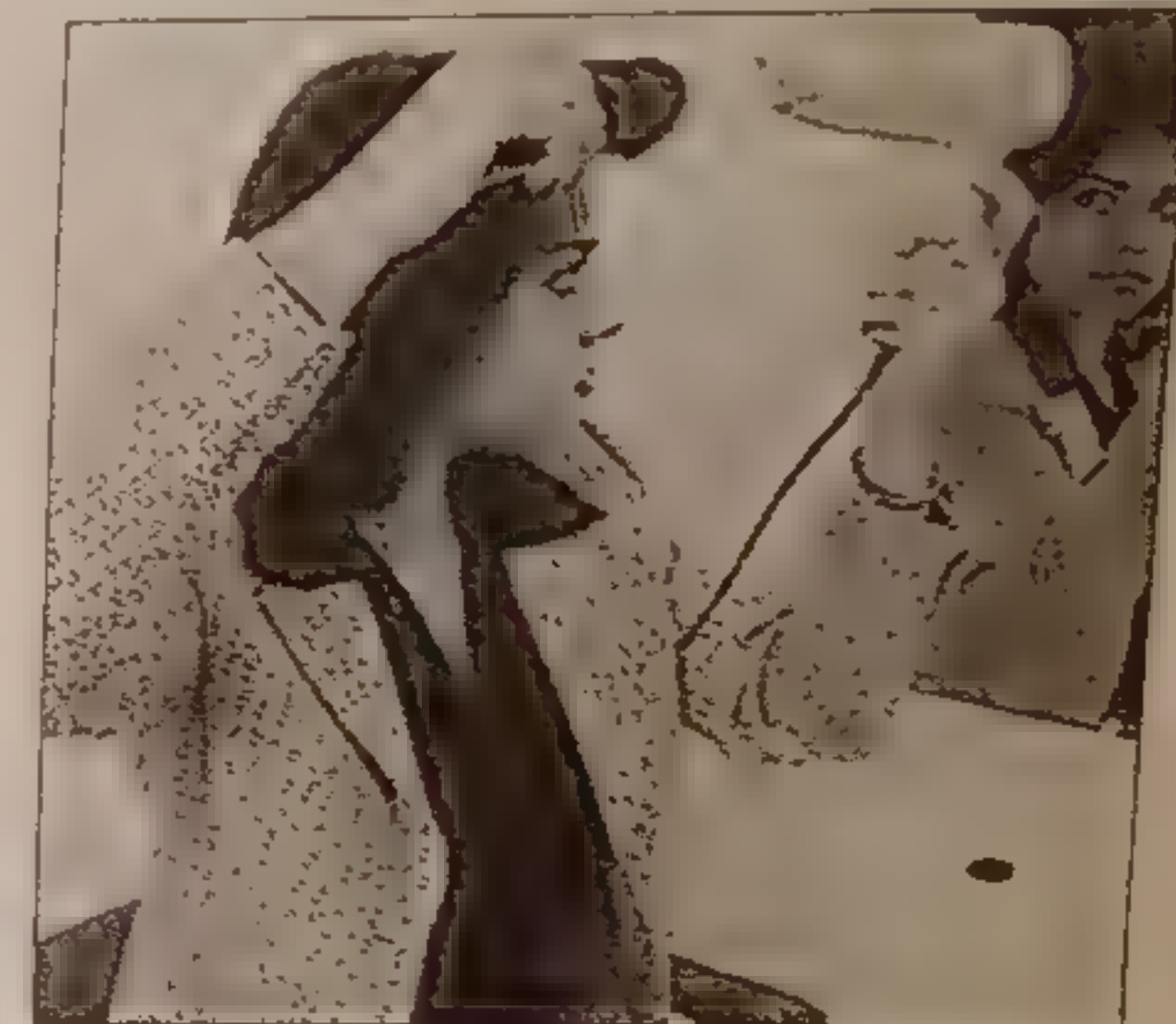
Когда вы будете приобретать фен, проверьте, насколько быстро начинает поступать холодная струя, когда вы переключили режим подачи горячего обдува на холодный. Иногда приходится ждать довольно долго. Такой товар покупать не стоит.

при работе начинает работать только в том случае, если вы даже в четверть своих возможностей.

2. При покупке фена следует обратить внимание на возможность его установки - так, чтобы обе ваши руки были свободными для работы с волосами. Фен может иметь подставку или кольцо для подвешивания крючок на нужном вам уровне.

3. Неплохо, когда фен защищен от перегрева. Тогда он не перегорит, и вам не придется думать о ремонте или о покупке нового.

Марина ЮРЬЕВА.
© «Сударушка».



Чудо-малина В ПОСЫЛКЕ!!!

Это невероятно, но это факт! Посадив куст новейшего сорта ремонтантной малины **ВЕСНОЙ**, вы **ОСЕНЬЮ ЭТОГО ЖЕ ГОДА** получите **колоссальный** урожай крупных, красивых ягод. Плодоношение будет ежегодным и обильным в течение многих лет. **ДРУГОЙ ТАКОЙ СКОРОПЛОДНОЙ ЯГОДЫ В ПРИРОДЕ ПРОСТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ!**

Саженьцы новейших сортов ремонтантной малины селекции члена-корреспондента РАСХН Ивана Васильевича Казакова **БРИЛЛИАНТОВАЯ**, **ШАПКА МОНОМАХА**, **ГЕРАКЛ**, **АВГУСТОВСКОЕ ЧУДО**, **ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА**, **АБРИКОВОСОВАЯ**, **ЭЛЕГАНТНАЯ**, **ЗАРЯ ВЕЧЕРНЯЯ**, **НАДЕЖНАЯ**, **АВГУСТИНА**, бесшипного крупноплодного крыжовника **СЕНАТОР**, **АРЛЕКИН**, **ГРУШЕНЬКА**, **КОМАНДОР**, **ЮБИЛЯР**, сладкоплодной жимолости **НИМФА**, **ФИАЛКА**, **АМФОРА**, **СЛАСТЕНА**, **БАЖОВСКАЯ**, сливово-вишневых гибридов **САМОЦВЕТ**, **МЕЙНОР**, **ПИРАМИДАЛЬНЫЙ**, а также семена редкого сорта очень вкусных малиновых помидоров весом 800 г высылаем наложенным платежом без предварительной оплаты.

Высылаем книгу основателя лечебного садоводства, профессора Л.И. Вигорова «Сад лечебных культур».

В нашем фирменном конверте бесплатно высылаем подробный каталог.

Ваш адрес просим писать очень четко и разборчиво.

Наш адрес: 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 64, Научно-производственное объединение «Сад и огород».

На правах рекламы

Покупка в бессознательном состоянии

Мы часто покупаем себе какую-то вещь, поддавшись сиюминутным желаниям. Иногда только потому, что увидели ее на ком-то другом и нам показалось, что это именно то, что нужно. Однако очень скоро оказалось, что эта вещь хоть и хороша, но не для нас. Вот и получается, что деньги истрачены, а толку нет.

И СНОВА - О ДЕНЬГАХ

Специалисты подсчитали, что более половины женщин и 60 процентов мужчин далеко не всегда покупают ту одежду, которую они потом будут носить с удовольствием. Почему это происходит?

Да потому, что покупки делаются по наитию, бездумно. Просто понравилась вещь. А потом оказывается, что и носить ее не с чем, и цвет не тот, и фасон уже не кажется оригинальным. Поэтому, если вам захотелось что-то купить, не торопитесь, подождите хотя бы до завтра. А дома еще раз прикиньте, куда и с чем вы это оденете.

ПОТРАСЯТЕ СТАРЫЙ ГАРДЕРОБЧИК

Прежде чем открывать кошелек, загляните в свой гардероб и более внимательно рассмотрите его наличие, а уж потом решайте, стоит ли вообще что-то покупать. Если вы все-таки решили купить вещь, то прикиньте заранее, в чем вы ее будете носить. Хотите ли вы, чтобы эта вещь действительно не хватало ка-



ОТМЕЧАТЬ НОВЫЙ ГОД - ДУРАЦКАЯ ТРАДИЦИЯ

Готовьтесь к постпраздничным разочарованиям, говорят психологи

Психологи - неотъемлемые спутники жизни американцев - готовят своих слабонервных пациентов к постновогодним разочарованиям.

Почему вообще они заинтересовались данным вопросом? Потому что вряд ли женщине удастся сохранить радостное выражение лица, получив от любимого супруга, например, пачку зубочисток. А теперь так случается все чаще и чаще.

Нынешние янки насчет подарков, не полученных, а купленных для близких,

ло отпраздновать зимние торжества, необходимо потратить много денег. Остальные планируют истратить меньше денег на подарки, чем обычно, и вообще, отметили они, этому ритуалу (дарить всякие безделушки) уделяется в жизни слишком много внимания.

Многие даже знают, как можно сэкономить. Для этого надо проводить больше времени с семьей. Как это может заменить подарки? Вероятно, лучший подарок для семьи каждый из нас должен сделать сам.

А по данным Центра новых американской мечты, более половины американцев уверены - чем меньше

ПОТРАСЯЙТЕ СТАРЫЙ ГАРДЕРОБЧИК

Прежде чем открывать кошелек, загляните в свой гардероб и более внимательно проверьте его наличие, а уж потом подумайте, стоит ли вообще что-либо покупать. Если вы все-таки решите, что стоит, то прикиньте заранее, в каком конкретно наряде вы хотели бы себя видеть. И если для завершения образа вам действительно не хватает какой-то детали, тогда и отправляйтесь в магазин.

Сегодня в гардеробе каждой из нас насчитывается немалое количество разных предметов верхней одежды и обуви. Да что скрывать! Иногда наши квартиры просто завалены ненужными вещами. Поэтому, прежде чем намечать покупки одежды, устройте инвентаризацию, в том числе и своего желания и вкуса.

ДОРОГИЕ МЕЛОЧИ

Давно и верно замечено, что больше всего денег из семейного бюджета съедают мелочи. Именно эти мелочи, как правило, оказываются самыми дорогими. Многие уже догадались, наверное, что речь пойдет о шоколадках, чипсах, жареных орешках и прочих нездоровых лакомствах, которые, мало того что портят желудок, так еще и «бьют» по карману. Попробуйте ради эксперимента в течение месяца отдельно учитывать средства, потраченные на «перекусы», без которых вы, в общем-то, могли бы и обойтись. И, уверяю вас, очень скоро вам расхочется останавливаться у витрин, где все эти соблазны представлены в широчайшем ассортименте. А для того, чтобы это благое начинание не пропало всуе и не забылось, стоит наградить себя за то, что вы проявили силу воли, отказавшись от хот-догов, поп-корна и



прочих сомнительных для здоровья изысков. Поэтому на сэкономленные деньги купите себе что-нибудь действительно стоящее, на что раньше вам не хватало средств. Делайте так почаще и постепенно вы более рачительно будете подходить к собственному бюджету.

ЗАРПЛАТА «НАМЫЛИЛАСЬ»

А теперь речь пойдет о стиральных порошках, мыле, шампуне, зубной пасте и прочих хозяйственных товарах, которые приходится покупать регулярно. Расходы на эти мелочи тоже стоит держать под постоянным контролем. Впрочем, не только расходы, но и потребление.

Например, того же стирального порошка. Ведь порой там, где для стирки вполне хватило бы ложки, высыпается добрая половина пачки.

СТРАХОВОЙ ФОНД КАК ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

Известные экономисты давно доказали, что учесть заранее абсолютно все расходы нереально. То же самое подсказывает и жизнь. Поэтому

целесообразно закладывать в месячный бюджет так называемый страховой фонд в размере 3-5 процентов бюджета.

НЕ ЭКОНОМЬТЕ НА КИНО

Не стоит жестко отказывать себе в расходах на кино, театр, концерты, иначе жизнь ваша незаметно станет совсем серой и безрадостной. А потому планируйте заранее, какую сумму вы готовы потратить на то, чтобы прикоснуться к прекрасному. Тут расчет прост. Если не можете позволить себе ходить на все концерты и представления, которые, на ваш взгляд, достойны внимания, то выбирайте лучшие. Можно сходить всего один раз в месяц в театр, но если вы выберете по-настоящему добротный спектакль, то впечатлений, полученных там, вам хватит надолго. И, кстати сказать, высокая стоимость билетов - это еще не гарантия спасения от халтуры. Поэтому репертуар выбирайте тщательно.

ЦЕНЕН ОПЫТ

В организации домашнего хозяйства нет ничего более ценного, чем собственный опыт. Сначала все дается с трудом. Трудно контролировать себя, «не вылезать» из бюджета и всякий раз думать о том, как не поддаться сиюминутному чувству и не потратить деньги на какую-то безделицу. Чтобы научиться вести домашнее хозяйство рационально, прежде всего нужно фиксировать все денежные поступления и расходы по дням. После того как вы будете делать это хотя бы полгода, у вас сложится обстоятельная картина семейной бухгалтерии.

Людмила ГАЛАКТИОНОВА.

Психологи - неотъемлемые спутники жизни американцев - готовят своих слабонервных пациентов к постновогодним разочарованиям.

Почему вообще они заинтересовались данным вопросом? Потому что вряд ли женщине удастся сохранить радостное выражение лица, получив от любимого супруга, например, пачку зубочисток. А теперь так случается все чаще и чаще.

Нынешние янки насчет подарков, не полученных, а купленных для близких, особенно не расстраиваются. Более того, они все больше стараются на них сэкономить. Трое из десяти американцев по-прежнему уверены: чтобы весе-

ло отпраздновать зимние торжества, необходимо потратить много денег. Остальные планируют истратить меньше денег на подарки, чем обычно, и вообще, отметили они, этому ритуалу (дарить всякие безделушки) уделяется в жизни слишком много внимания.

Многие даже знают, как можно сэкономить. Для этого надо проводить больше времени с семьей. Как это может заменить подарки? Вероятно, лучшей наградой для семьи каждый из них считает себя.

А по данным Центра новой американской мечты, более половины американцев уверены - чем меньше будешь отвлекаться на дурацкие традиции и соответственно чем больше сэкономишь, тем лучше вникнешь в истинное значение праздника. Такая логика.

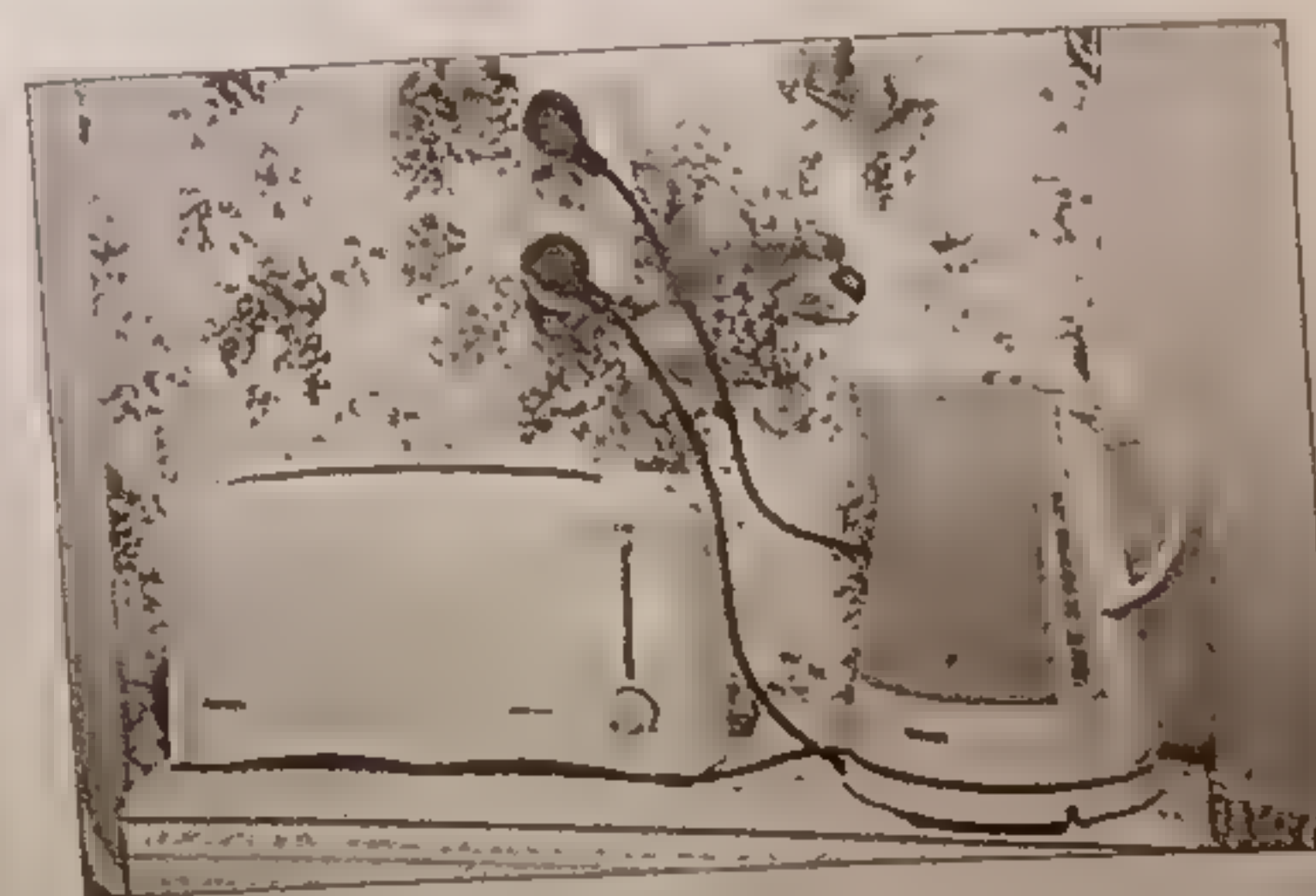
ЗАГРАНИЧНАЯ ШТУЧКА

Список ненужных вещей

«В каждом доме должна быть соковыжималка» - эти слова в 90-е обошли все британские семьи.

Однако и сейчас ажиотаж на всевозможные технические устройства, облегчающие жизнь человека, не спал. Как показало исследование, подобные товары на более чем 9,4 млрд. фунтов стерлингов пылятся на полках в домах жителей Соединенного Королевства, сообщают местные СМИ.

Специалисты отмечают, что технические устройства, пылящиеся на ваших полках, чаще всего результат либо подарка, либо - импульсивной покупки. Среди таковых - бассейн-массажер для ног, кофеварки, электрические ножи, открывалки банок и другие вещи.



Угадайте, что из этих двух приборов почти совсем не используется?

Приборы для поджаривания сэндвичей возглавляют список ненужных в доме вещей. По данным опроса, они есть почти в каждой британской семье, но практически никогда не используются в хозяйстве. Считается, что порядка 21,5 млн. потребителей потратили около 325 млн. фунтов стерлингов на это устройство, средняя стоимость которого составляет 35 фунтов. На втором месте по ненужности оказались лесенки для ванной стоимостью примерно в 40 фунтов стерлингов. Согласно исследованию, более 31 процента опрошенных - это примерно 15 млн. человек - ответили, что лесенка пылится в шкафу. Далее следуют кофеварки по 60-150 фунтов стерлингов за штуку. Оказывается, около 30 процентов британцев предпочитают по утрам пить более качественный кофе в специализированных кафе.

Практически в каждом доме в Великобритании можно обнаружить ненужных электроприборов в среднем на 500 фунтов стерлингов, отмечают исследователи. Однако все это легко объясняется. Во-первых, люди очень зависимы от рекламы. Ну и во-вторых, как же не приобрести или иную штучку, которая, по обещаниям производителей, совершит переворот в вашем доме.

© «Сударушка». Фото А. ПЛАНКИНА.

Долг или дружба?

Ваша подруга просит у вас одолжить ей крупную сумму. Вы вынуждены отказать, но боитесь испортить отношения.

Лучший выход из ситуации - прямо сказать ей: «Я очень дорожу нашей дружбой и очень не хочу, чтобы между нами встали деньги. Извини, но мой принцип - никогда не одалживать друзьям». Если у вас есть возможность и вы искренне хотите помочь подруге, предложите ей часть той суммы, о которой она просит, безвозмездно.



Умеете ли вы дарить?

Грядет череда праздников, так что вопрос уместен

Подарок! Большой или маленький, дорогой или дешевый, он говорит, в первую очередь, о внимании. А внимание заключает в себе и любовь, и уважение. В этом и состоит ценность подарка (фарфор, цветы, украшения). Наверное, все знают, что не всегда легко выбрать подходящий подарок для друзей или близких к празднику.

Подарок! Большой или маленький, дорогой или дешевый, он говорит, в первую очередь, о внимании. А внимание заключает в себе и любовь, и уважение. В этом и состоит ценность подарка (фарфор, цветы, украшения). Наверное, все знают, что не всегда легко выбрать подходящий подарок для друзей или близких к празднику.

Гораздо труднее встает вопрос о подарке любимой девушке. Можно подарить ей серьги, ожерелье, брошь или часы, но прежде всего нужно подумать, что больше всего будет гармонировать с ее обликом, что удовлетворит ее вкус. Ведь для каждого человека подарок должен быть индивидуальным, как и сам человек. Пусть он будет маленьким, недорогим, но обязательно продуманным.

Очень приятный подарок - цветы. Их благоухание и красота всегда радует. Но и здесь могут быть, как говорится, «подводные камни». Одно дело подарить

у нас праздник

ВИЗИТ ИЛИ ПРАЗДНИК?

День рождения - особый праздник в жизни каждого из нас

✓ Празднуют его как в узком семейном кругу, так и в большой компании, вместе с друзьями и знакомыми.

✓ Родственники могут прийти, чтобы поздравить с днем рождения, без особого приглашения, а друзья и знакомые - по приглашению и лишь в назначенное время.

✓ Если вы решили не отмечать день рождения широко, а друзья хотят поздравить вас, они могут нанести короткий поздравительный визит с вру-

чением цветов или подарков. Но это именно визит, а не застолье. Для него больше всего подойдет дневное время.

✓ Если вы решили поздравить именинника по телефону, то это делать надо только с утра.

✓ Вечеринку по поводу дня рождения не стоит затягивать, как это часто происходит, когда собираются родственники или друзья, которые давно не виделись. Не стоит забывать, что вы пришли поздравить человека с днем рождения, а не для того, чтобы встретиться

со старыми друзьями.

✓ Гости не должны доводить хозяев до изнеможения. Приходя в гости по любому поводу, надо всегда помнить русскую пословицу: «Гостям радуются дважды: встречая их и... провожая».

✓ Приглашение на день рождения, отмечаемый в ресторане или кафе, обязывает каждого приглашенного заранее дать ответ, сможет ли он присутствовать на торжестве, чтобы не вводить именинника в лишние расходы.

Ждем собаку у себя дома

Где празднуете? - самый главный предновогодний вопрос. А как отвечают? Исследования говорят, что:

* Две трети россиян собираются встретить Новый год дома. Это в первую очередь, относится к людям старших возрастов и с невысокими доходами.

* Между тем молодежь (особенно до 24 лет) и представители высокодоходных групп чаще предпочитают провести этот день вне дома.

Как показывают опросы, пойти в ресторан, клуб, на дискотеку собираются всего 2% россиян, в подавляющем боль-

шинстве - до 35 лет. На «дачный» же вариант празднования Нового года отважится всего 1% россиян.

Также экзотикой остаются пока для россиян и торжества за городом - в пансионате, доме отдыха (1%), а еще в большей степени - за рубежом (0, 2%).

И дело здесь, как утверждают социологи, не столько в финансовой недоступности этих вариантов для большинства. Загородный и зарубежный новогодние варианты не особенно популярны даже среди состоятельных россиян (их выбирают не более 4% представителей групп населения с высокими доходами) - сколько в «образе» самого Нового года как домашнего, семейного праздника, отмечаемого среди самых близких людей.

Если в ночь на Новый год странный гость к тебе придет - кто-то с белой бородой, в красной

и внимание заключает в себе и любовь, и уважение. В этом и состоит ценность подарка (фарфор, цветы, украшения). Наверное, все знают, что не всегда легко выбрать подходящий подарок для друзей или близких к празднику.

Но один совет можно точно дать - собираясь сделать подарок, нужно помнить не только о вкусах, кому дарите подарок, но и учитывать, уместно ли к данному событию дарить что-либо.

Все радуются подаркам - и взрослые, и маленькие. Но, пожалуй, больше всего им радуются дети и женщины.

Что касается детей, здесь вопрос можно решить легче. Зная мир их увле-

чить или часы, но прежде всего нужно подумать, что больше всего будет гармонировать с ее обликом, что удовлетворит ее вкус. Ведь для каждого человека подарок должен быть индивидуальным, как и сам человек. Пусть он будет маленьким, недорогим, но обязательно продуманным.

Очень приятный подарок - цветы. Их благоухание и красота всегда радует. Но и здесь могут быть, как говорится, «подводные камни». Одно дело подарить их в хорошей упаковке, и совсем другое - обернутые газетой или грубой бумагой. И еще: не забывайте, что подарок становится гораздо дороже, если его преподносят с теплыми, искренними, добрыми пожеланиями.

Валентина ЮРЧЕНКО.

Нет подарков маленьких или больших, хороших или плохих, а есть человек, который дарит. И если через много лет пусть самый маленький и недорогой подарок напомнит кому-то о дружеских чувствах, значит, подарок...

этот день вне дома.

Как показывают опросы, пойти в рестораны, клуб, на дискотеку собираются всего 2% россиян, в подавляющем боль-

ко в «образе» самого Нового года к домашнему, семейному празднику. отмечаемого среди самых близких людей.

«Если в ночь
на Новый год странный
гость к тебе придет - кто-то
с белой бородой, в красной
шапке меховой, с длинным
посохом в руке и с подарками
в мешке, с громким смехом,
с добрым взглядом... зна-
чит, больше пить
не надо!»



«МЫ К ВАМ НА РЮМКУ КОНЬЯКУ...»

Что подать к вину

Неожиданные гости зашли «на минутку» и принесли с собой бутылку хорошего дорогого вина. Есть ли необходимость спешно готовить сложную закуску или можно обойтись каким-нибудь легким дополнением?

Если гости принесли терпкое красное вино, к нему вполне можно подать шоколад (только не молочный), но это при условии, что вино старое, выдержанное.

Молодое вино и шоколад несовместимы.

А самым удачным дополнением к вину будет сыр. Французы, изысканные гурманы, считают, что лучшего сочетания в природе нет. И то и другое имеет свойство хорошо подходить друг к другу. Как же подобрать к вину несколько правил.

Чем крепче вино, тем интенсивнее

должен быть вкус сыра. Скажем, к копченому сыру хорошо подойдет рислинг, а вкус нежного красного вина будет «убит».



Терпкое красное вино великолепно сочетается с большинством аристократических сыров, таких как камамбер, чеддер, пармезан, горгонзола или выдержанный козий сыр.

Изысканное соседство - сыр благородной голубой плесенью и сильно охлажденное марочное вино - сладкое, полусладкое или с небольшой кислинкой.

К крепкому белому или молодому красному вину можно подавать мягкие сыры с белой корочкой.

Твердые и полутвердые сыры прекрасно сочетаются с хорошим белым вином или крепким рислингом. Такой сыр подают и к красному вину, если у него ярко выражен аромат свежих фруктов.

Вы не ошибетесь, если подадите к вину сыр родом из той же местности. Скажем, грузинские вина отлично сочетаются с грузинским овечьим сыром.

И последнее правило: к вину можно дать сырное ассорти. Чем лучше вино, тем гармоничнее оно будет сочетаться с любым сортом сыра.

НА УЛИЦУ СО СТАРЫМ САКВОЯЖЕМ

Я десять лет работаю на Новый год - подарки запаковываю клиентам, всякие композиции из ели со свечами и всякой «лабуденью», и все потоком... Как я должна после этого относиться к этому празднику? Да у меня фраза «Новый год» вызывает профессиональную не-навидь.

А у моей дочки день рождения 1 января. Хорошо, подросла теперь. Мы с ней решили не сидеть дома, а сшили уже себе карнавальные костюмы, осталось купить целую гору недорогих подарочков. Дома у нас

есть большой старинный саквояж, мы эти подарки сложим туда и выйдем на улицу. И кого встретим на улице, будем останавливать и просто так дарить.

Может, еще сделаем отдельный мешочек с хорошими «предсказаниями» - вот будет здорово! Вначале - предсказания, потом суют руку в другой мешок и подарок себе вытаскивают...

А дома сидеть и жалиться в «ящик» у меня нет ни желания, ни сил. Так что выходите на улицу в праздник - может, мы вас подарком одарим.

Вера и ее дочка
Сашенька.



Пришла на радость и...долгие годы

В последнее время стало доброй традицией дарить к Новому году хвойные растения, выращенные в горшках.

Мода на хвойные растения в контейнерах пришла к нам из европейских стран. Там после праздников деревце убирают из тёплой комнаты и перевозят в специальный питомник до следующего года. Оно может перезимовать даже на балконе, поскольку климат в Европе мягкий, и температура зимой редко опускается до -15°C.

Совсем иные условия для горшечных «елочек» в средней полосе России. В комнате хвойное растение оставлять нельзя, слишком жарко и сухо. Если вынести деревце на балкон, то в холодные зимние дни (-25°C и ниже) земляной ком с корнями в горшке промерзнет и растение погибнет.

ВЫБИРАЕМ

Цветочные магазины предлагают своим покупателям миниатюрные деревца разных хвойных пород высотой от 15 см до 1,5 м. На чем остановить свой выбор и как ухаживать за подаренной «елочкой», чтобы она жила долго и радовала нас не только в новогодний праздник?

Выбирая растение в магазине, внимательно осмотрите его. Часто хвойные деревца продаются уже в новогоднем наряде из блестящего дождика и пестрых елочных украшений. За праздничной мишурой иногда скрывается поврежденная хвоя.

Если же вы видите, что деревце стоит в горшке, обратите внимание на то, что корни должны быть хорошо увлажнены. Если земляной ком сухой, лучше не брать такое растение.

дают в горшках от 50 до 100 см в диаметре. Каждые 3 года ёлку пересаживают в ёмкость большего размера, не повреждая при этом земляной ком.

Летом ель европейская может расти на свежем воздухе в саду или на балконе, но ей будет более комфортно, если вкопать контейнер в землю. Поздней осенью его вынимают из земли и перевозят в квартиру. Ямку после контейнера не засыпают, тогда после праздников деревце можно будет легко вернуть на прежнее место.

Сразу после переезда из сада в квартиру ель опрыскивают несколько раз в день, чтобы в тёплой сухой комнате не так остро чувствовалась разница температур.

На Новый год контейнерную ёлочку можно нарядить любыми украшениями, но будьте осторожны с электрическими гирляндами. Светящиеся лампочки, сильно нагреваются и могут обжечь ветки.

Не забывайте поливать и опрыскивать хвойное деревце в праздничные дни.

Как продлить жизнь новогодней елке

Землю поддерживают постоянно влажной, не допуская переувлажнения. Для этого лишнюю воду сливают из поддона через 15 минут после полива.

Хвойное деревце размещают как можно дальше от отопительных систем и обязательно опрыскивают 1-2 раза в день. Жаркий, сухой воздух - это основная причина гибели хвойных растений в домашних условиях.

ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА

После новогоднего праздника хвойным растениям желательно обеспечить период покоя. Идеаль-

Из тесного горшка деревце надо пересадить. Новый горшок подбирают «на вырост», на 8-10 см больше прежнего. На дне горшка устраивают дренаж слоем 3-4 см. Готовят рыхлую земляную смесь с добавлением торфа или пользуются готовым грунтом для хвойных пород. Если есть возможность, то лучше взять землю из леса с перепревшим хвойным опадом. Она имеет необходимую кислотность, в ней находятся дубильные вещества, препятствующие развитию заболеваний. Кроме того, для хвойных пород очень полезен симбиоз с грибами, которые ведут подземный образ жизни и содержатся в лесной почве. В комнатных условиях грибы способствуют лучшей приживаемости хвойных растений после пересадки.

До пересадки «елочку» обильно поливают и осторожно вынимают из горшка, стараясь не повредить земляной ком. В новый горшок ее сажают на прежнем уровне, не заглубляя корневую шейку. Удобрений при пересадке не добавляют, подкармливать начинают спустя месяц специальными удобрениями для хвойных пород.



ПРИДАНОЕ ДЛЯ ВАШЕЙ СОБАКИ

(Окончание. Начало в № 24) ПОРА ГУЛЯТЬ!

Не секрет, что для прогулок нужны ошейник и поводок. Глаза просто разбегаются от разнообразия этого обмундирования. Что же выбрать? Здесь все опять зависит от вашего вкуса и кошелька. Оговоримся лишь, что маленькому щенку нужен ошейник из мягкой кожи с фетровой подкладкой, брезентовый или шлейка. Смотрите, чтобы ошейник был не велик, не то собака выскользнет в самый неподходящий момент. Удобны безразмерные ошейники с дырочками, расположенными по всей длине до самой застежки.

Брезентовые ошейники для маленькой собачки стоят от 13 до 25 рублей, для представителей крупных пород - от 35 до 60. Кожаные дороже, но практичнее, они не так быстро перетираются и не размокают от дождя. Поводок подбирайте к ошей-

нов, скотчтерьеров и йорков лучше купить шампунь-кондиционер. Маленькому купальщику выберите нежный шампунь «без слез» для щенков. Есть шампуни для чувствительной кожи. Цены на средства для мытья нынче от 30 рублей (отечественные фирмы) и до 400 рублей и выше за зарубежные аналоги.

ЩЕНЯЧИЙ ДОСУГ

Чем бы позабавиться кроме хозяйских тапок и случайно оставленного кошелька? Надо бы подумать и о игрушках. Самым маленьким подойдут игрушки для кошек, пусть это не будет для собак оскорблением. Такие погремушки, резиновые и текстильные шарики не дороги, примерно 10-15 рублей. Дальше зубы и силы растут. Идем в зоомагазин за резиновыми кольцами (от 40 до 100 с лишним рублей).

Внимание: поводок-рулетка! Не торопитесь покупать дешевый (150 рублей) для большой собаки: меха-

массажными роликами (30-40 рублей) и латексными мишурками (видеопле-

...и тогда скрывается
...аппетитная хвоя.

Если ствол деревца
свободно качается в гор-
шке, то это значит, что корне-
вая система повреждена.
Такие растения лучше не
брать, в комнатных усло-
виях они погибнут.

Порой продавцы
убеждают покупате-
лей, что продают
«комнатные» виды
хвойных растений, кото-
рые благополучно живут в
городской квартире. Таким за-
явлениям доверять не стоит. Как
правило, в комнате хвойное де-
ревце со временем сохнет и при-
обретает весьма печальный вид.

Большинство хвойных растений,
которые можно встретить в продаже, -
это саженцы низкорослых сортов хвой-
ных пород. Иногда продают даже высо-
корослые виды. В молодом возрасте
они имеют компактную конусовидную
форму и выглядят великолепно.

Чаще всего в цветочных салонах
продают кипарис, тую, кипарисовик,
можжевельник, ель канадскую и ель
колючую. Эти хвойные растения пред-
назначены для выращивания в откры-
том грунте. Для выращивания их в кон-
тейнере нужно соблюдать специаль-
ные условия. В городской квартире
они постоянно жить не смогут. Из всех
хвойных пород для выращивания в
контейнерах наиболее приспособле-
ны кипарис и ель европейская (обык-
новенная). Кипарис лучше других
адаптируется к тёплому сухому клима-
ту городской квартиры, а ель более
зимостойка, поэтому легче переносит
зимовку в контейнере.

Ель европейская - это обычная лес-
ная ель, которая растёт в средней по-
лосе России. Её можно содержать в кон-
тейнере не один год, тогда она станет
«семейным новогодним деревом», как
говорят в Европе. В магазинах её про-

дальше от отопительных
систем обязательно опрыс-
кивают 1-2 раза в день. Жаркий,
сухой воздух - это основная при-
чина гибели хвойных растений в
домашних условиях.

ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА

После новогоднего
праздника хвойным расте-
ниям желательно обеспе-
чить период покоя. Идеаль-
но подходит светлое про-
хладное помещение с темпе-
ратурой 5-14°C. В этом случае
ваша «ёлочка» будет благопо-
лучно расти в течение многих лет.

Можно попытаться сохранить
растение на застекленном балко-
не. Здесь температура несколько
выше, чем на открытом воздухе, и воз-
действие холода не так ощутимо.
Многие хвойные породы могут пере-
носить морозы до -23°C, если они по-
сажены в грунт. В контейнере неболь-
шой объём земли не защищает кор-
ни от вымерзания, поэтому на балко-
не контейнер нужно обязательно
утеплить. Растение ставят в более
широкую емкость и засыпают проме-
жутки керамзитом. Сверху горшок и
землю вокруг ствола закрывают чем-
нибудь тёплым. Веточки обвязывают
спанбодом или мешковиной. Ни в
коем случае не используйте для это-
го мешковину. Закутанную ёлочку
выносят на балкон, когда нет сильных
морозов, при температуре не ниже -
10°C.

Если возможно, то утепленное хвой-
ное деревце на зиму лучше всего пере-
везти в сад и вкопать в землю вместе с
горшком. Здесь от морозов его укроет
снег, и оно доживет до весны. Летом
«ёлочку» пересаживают в открытый
грунт. Для неё выбирают тенистый уго-
лок, чтобы ослабленное растение не
пострадало от солнца.

Наташа ПЕТРЕНКО,
Н.Новгород.

ны безразмерные ошейники с дырочка-
ми, расположенными по всей длине до
самой застёжки.

Брезентовые ошейники для малень-
кой собачки стоят от 13 до 25 рублей,
для представителей крупных пород - от
35 до 60. Кожаные дороже, но
практичнее, они не
так быстро перети-
раются и не размо-
кают от дождя.
Поводок подби-
райте к ошей-
нику, можно
сразу купить
комплект.

С апреля и
до конца сен-
тября собаке
нужны ошейники
против блох и кле-
щей (от 30 до 500 руб-
лей). Можно ошейники за-
менить каплями на холку или спреями.

ЧТО НОСЯТ И ЧЕМ МОЮТСЯ

Чаще всего собак одевают в то, что
тепло и удобно: самовязанные кофты и
жилетки из поношенных детских кур-
ток. Но собаки-модницы уже не хотят
носить что попало, они одеваются в
зоосалонах. Комбинезон для собаки
среднего роста, например, для стаф-
фордширского терьера обойдется хо-
зяину в 500-1200 рублей.

Чтобы выглядеть аккуратно и привле-
кательно, нужны пуходерки и расчески
(от 16 до 130-140 рублей), когтерезы
(50-180 рублей), пилочка для когтей (бо-
лее 100 рублей). Собак с челками мож-
но украсить специальными заколками
в виде бантиков, бабочек и собачьих
мордочек, цены на украшения от 20 до
50 рублей за штуку.

Шампуни нужно подбирать по ха-
рактеру шерсти и кожи вашего пито-
мца. Есть шампуни для собак гладко-
шерстных, длинношерстных, с темным
окрасом шерсти, собак-блондинок и
шатенок. Для болонок, японских хи-

мом маленьким подойдут игрушки для
кошек, пусть это не будет для собак ос-
корблением. Такие погремушки, резино-
вые и текстильные шарики не дороги,
примерно 10-15 рублей. Дальше зубы и
силы растут. Идем в зоомагазин за рези-
новыми кольцами (от 40 до
100 с лишним рублей),

массажными мячи-
ками (35-90 руб-
лей) и латексны-
ми игрушками в

**Внимание: пово-
док-рулетка! Не торопи-
тесь покупать дешевый (150
рублей) для большой собаки: меха-
низм может подвести. Дело в том,
что зубчики, фиксирующие длину
поводка, сделаны из пластмассы и
могут легко сломаться. В более
дорогих аналогах (900 руб-
лей) зубцы из стали.**

виде зверю-
шек, сосисок
и даже буты-
лочек соска-
ми (от 84 руб-
лей). На игруш-
ках ребенку-
щенку лучше не
экономьте. Чем ин-
тереснее и разнооб-
разнее будут игрушки, тем

больше обуви, мебели и дверных косяков
у вас сохранится. Взрослой собаке игруш-
ки необходимы, чтобы она не тосковала,
оставаясь одна дома, и был повод пооб-
щаться с хозяином за веселой игрой.

СОБАЧЬЯ АПТЕЧКА

Если в доме собака, заводите соба-
чью аптечку. В ней должны быть сред-
ства от глистов (цены от 9 до 60 с лиш-
ним рублей), шампунь против насеко-
мых, лосьон для чистки ушей (от 16 руб-
лей), успокоительный фиточай, капли от
ушного клеща. Кроме того, собакам вре-
мя от времени нужно давать витамины.
Есть специальные витамины для щенков
с кальцием и фосфором, для беремен-
ных и кормящих собак, для собак круп-
ных пород с большой мышечной массой,
препараты для пожилых собак. Цены на
витамины от 30 до 200 с лишним рублей.

Так что посчитайте сами: современ-
ная собака - дорогое удовольствие. Не
хотите - не заводите. Только те, кто ви-
дит радостные собачьи глаза самого
верного на свете друга, знают - любые
траты не напрасны.

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

Следующий номер выходит 21 декабря.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 38566, 16546

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
27.04.2001 г.
Регистрационное свидетельство
ПИН № 77-7929

Учредитель -
ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корпус 1.
Телефон 32-98-14
Генеральный директор
А.А. ЗАБОТИН

Рекламное агентство: e-mail reclama@gmi.ru
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Служба распространения
и доставки:
телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53,
75-98-67, 75-97-54

Распространение в Республике Беларусь - ООО «Агро-НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, 15, офис 313.
Тел.: 206-68-46.
Подписной индекс РУП «Белпочта» 38566

За достоверность рекламной
информации ответственность несет
рекламодатель.
Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир»
Подписано в печать 30.11.2005 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 39179 Заказ № 3925
Цена договорная
E-mail: hozayka@gmi.ru
Типография ЗАО «ОГФ НН» 603600
Н Новгород, ул. Литвинова, 74

**ХОЗЯЙКА
В ДОМЕ**

Главный редактор
С.А. ИУДИНА
Телефон 32-98-16
№ 25 (127), НОЯБРЬ 2005 г.

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

№1 (129) 2006 г.

СУХО
ЦВЕТЫ

Есть повод
для фантазии

12

9

СТИЛЬНОГО ВОПРОСА



«СОБАЧЬЯ
ЖИЗНЬ»
БУДЕТ ЯРКОЙ
И УДАЧНОЙ!

А ваши новогодние

ТОТ СИНЕНЬКИЙ... ИЗ «КВАРТИРНОГО

Пропылесосили – и запахло дождем

САМОЕ ЗИМНЕЕ ЗАНЯТИЕ

Лоскуток к лоскутку — будет одеяло

БУДЕТ ЯРКОЙ
И УДАЧНОЙ!

А ваши новогодние
пожелания
обязательно сбудутся!

Подробности
смотрите
в гороскопе

Какое
белье
не надо гладить
Про жатый ситец
и ароматы



Фото Е. СОБОЛЯ коллаж И. МАЛЬЦЕВОЙ

Чего хотят наши губы?

Зимой, когда на улице то оттепель, то сильный мороз с ветром и снегом, нашим губам не очень-то везет. И без того нежная и уязвимая кожа то пересыхает, то шелушится, то трескается. И помочь своим губам выглядеть достойно можем только мы сами, окружив их заботой.

МАСКИ РАЗНЫЕ НУЖНЫ

Мы уже привыкли к маскам для лица, и почему бы не подлечить губы. Ведь специальные маски очень полезны, к тому же они займут минимум времени и делать их нужно не часто.

Если губы трескаются и шелушатся, приготовьте такое лекарство. Вскипятите в маленьком ковшике или турке полстакана молока и потрите туда дольку яблока. Смешайте и нанесите молочно-яблочную смесь на губы, накройте марлей или тканевой салфеткой. Оставьте маску на 20-25 минут, уберите, а затем нанесите на губы бальзам.

Хотите, чтобы губы хорошо выглядели и были устойчивы к холодам и ветру? Побалуйте их питательной маской.

1 ч. ложку творога смешайте с 1 ч. ложкой моркови, натертой на мелкой терке. Подержите маску примерно 10 минут, а затем протрите губы ватным тампоном. Делайте такую процедуру 1-2 раза в неделю. Если кожа очень сухая, смешайте 1 ч. ложку творога с 1 ч. ложкой сливок. Смажьте творожной маской губы и подержите 5 минут.

ПОТЯНУЛИСЬ, РАЗ, ДВА

Хорошая спортивная форма, оказывающая не только для нашего здоровья, но и для красоты, такие, что



зывать губы на ветру нельзя. И тем не менее, когда на улице сухой мороз, так

чашке. Зато не стягивает и не сушит нежные губы.



САУНА ДЛЯ ПОР

У меня никогда не было каких-то особых проблем с кожей, но в последнее время поры стали сильно заметны. Посоветуйте, что я могу сделать в домашних условиях, чтобы мое лицо вновь стало гладким и без черных точек.

Екатерина В.

У кого-то красивая и матовая кожа от рождения, большинству же из нас приходится ежедневно трудиться, чтобы выглядеть еще привлекательнее. Если правильно ухаживать за лицом, поры будут совсем незаметны.

Наша задача сперва очистить поры от грязи и жира, а затем стянуть их.

Умывайтесь утром и вечером теплой, но не горячей водой. Обязательно используйте гели или пенки для умывания, а не мыло, пусть даже детское.

Подбирайте их по типу вашей кожи, но, как правило, кожа с расширенными порами жирная. Раз-два в неделю устраивайте суперочищение для кожи, используя нежные скрабы и маски из белой глины. Хороши для очищения пор маски-пленки. Пилинги раз в неделю - тоже выход.

После того как мы почистили поры, нужно протереть лицо стягивающим лосьоном для пористой и жирной кожи со спиртом.

Никогда не используйте густые жирные кремы, вам больше подходит молочко или легкий дневной крем.

В течение дня, если есть возможность, протирайте лицо очищающими лосьонами с ромашкой или календулой. Можно с этой же целью воспользоваться влажными дезинфицирующими салфетками. Для маскировки выбирайте только легкие тональные средства.

Фото Д. ВОЛОДИКОВА.

Долой все лишнее!

1 ч. ложку творога смешайте с 1 ч. ложкой моркови, натертой на мелкой терке. Подержите маску примерно 10 минут, а затем протрите губы ватным тампоном. Делайте такую процедуру 1-2 раза в неделю. Если кожа очень сухая, смешайте 1 ч. ложку творога с 1 ч. ложкой сливок. Смажьте творожной маской губы и подержите 5 минут.

ПОТЯНУЛИСЬ, РАЗ, ДВА

Хорошая спортивная форма, оказывается, важна не только для нашего тела, но и губ. А упражнения такие, что проще и не придумаешь. Усадьтесь поудобнее и изобразите широчайшую из своих улыбок. Задержитесь на 5 секунд, а затем вытяните губы трубочкой, как для поцелуя, сосчитайте до трех и снова улыбнитесь. Прделайте это упражнение 5 раз.

Еще полезно произносить гласные звуки («а», «о», «у», «и»), можно не вслух. Причем старайтесь делать это как можно выразительнее, напрягая мышцы.

Кстати, выполнять упражнения лучше всего перед зеркалом.

ПОЛЕЗНАЯ ПОМАДА

Кто же из нас не слышал, что обли-



зывать губы на ветру нельзя. И тем не менее, когда на улице сухой мороз, так и хочется облизнуться, чтобы увлажнить губы. А слюна, испаряясь, еще больше сушит кожу.

Для таких случаев и существуют бальзамы для губ в виде помады. Они бывают питательными и увлажняющими, а бывают и «два в одном». Питательные лучше всего использовать в холодное время года, а увлажняющие летом, ведь яркое солнце вредит губам.

Суперстойкая помада, конечно, удобно. Но есть значительный минус - она очень сушит кожу. Поэтому зимой подкрашивайтесь питательной жирной помадой. Она не столь «долгоиграющая» и оставляет следы на

чашке. Зато не стягивает и не сушит нежные губы.

БЕРЕЖНЫЙ МАССАЖ

Утром и вечером, после того как почистите зубы, помассируйте щеткой кожу губ, всего минуту аккуратными круговыми движениями. Такой массаж ускоряет обмен веществ, а значит, губы будут выглядеть молодыми, упругими и здоровыми. К тому же удалятся отмершие клетки.

После массажа смажьте губы питательным кремом или бальзамом.

Кстати, в качестве бальзама для губ можно использовать обычное растительное масло.

Фото Д.ВОЛОДИКОВА.

Наша задача сперва очистить поры от грязи и жира, а затем стянуть их.

Умывайтесь утром и вечером теплой, но не горячей водой. Обязательно используйте гели или пенки для умывания, а не мыло, пусть даже детского.

Можно с этой же целью воспользоваться влажными дезинфицирующими салфетками. Для маскировки выбирайте только легкие тональные средства.

Фото Д.ВОЛОДИКОВА.

Долой все лишнее!

Как за две недели обрести стройную талию и бедра

Надоели лишние сантиметры на бедрах и талии? Теперь самое время собрать волю в кулак и привести себя в форму. Ведь каждый из нас с наступлением нового года ждет каких-то изменений в жизни и в себе. Нет времени на спортзал и бассейн? Тогда этот комплекс упражнений для вас.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Сядьте на пол и упритесь ладонями за спиной в пол. Согните ноги в коленях. Теперь, перекачиваясь корпусом, наклоняйте их то вправо, то влево. При этом колени должны быть плотно сжаты. Делайте это упражнение по 10 раз в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Встаньте прямо. Оторвите от пола правую ногу и согните в колене так, чтобы бедро было параллельно полу. Отведите колено вправо, так далеко, как только сможете, и вернитесь в исходное положение. Выполните такое упражнение 10 раз для каждой ноги. Руки держите на талии. Если же трудно удержать равновесие, можно придерживаться за спинку стула или стену.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Встаньте прямо. Одну ногу согните в колене и делайте махи назад и вперед, раскачивая изо всех сил. Корпус старайтесь держать прямо. Сделайте по 10 махов каждой ногой. Руки держите на поясе.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Встаньте на четвереньки, руки поставьте прямо перед собой, не сгибая в локтях. Одна нога согнута в колене, а другую вытяните и прямой ногой делайте махи вверх-вниз, постарайтесь не сгибать ее в колене. Когда прямая нога вверх, она должна быть параллельна полу, а внизу - касаться носком пола. Выполните 10 махов каждой ногой.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Встаньте на колени, руки положите на талию. И перекачиваясь, садитесь то справа, то слева. Спину при этом постарайтесь держать прямо. Выполните упражнение 10-15 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Сядьте на пол, широко разведите прямые ноги. Руки - за голову, локти разверните и начинайте делать наклоны к коленям. Сделайте 10 таких наклонов.

Вот видите, совсем несложные упражнения, и много времени не затратите. А выполняя каждый день этот комплекс, через две недели ощутите, что и талия постройнела, и бедра стали более упругими.



НОВЫЙ «КРАБИК» ДЛЯ ВАШИХ ЛОКОНОВ

Недавно я была в парикмахерской и мне посоветовали для моих длинных волос какие-то новые поронные закладки. Я о таких раньше не знала, расскажите, кто знает, подробнее.

Наталья АНИЩЕНКО,
г. Чебоксары.

Сейчас действительно появились двусторонние зажимы для во-

лос. Это все те же знакомые всем «крабики» или «бабочки», только они иначе выглядят и имеют некоторые преимущества. У новой закладки не одна пружина, а две. А такой механизм обеспечивает захват волос с двух сторон. Так что такой зажим подойдет и обладательницам густых локонов, и крепко будет держаться на тонких и не слишком длинных волосах. Такая закладка не соскальзывает, а значит, прическу не нужно постоянно поправлять. С помощью зажима, так же как и «крабика»,

можно изобретать самые разные прически. Можно закрутить волосы наверх, собрать в пучок. Красиво и стильно смотрится с такой закладкой простоя «конский хвост».

И еще, знакомые всем «крабы» имеют существенный недостаток: ничем не замаскированная пружина на самом видном месте выглядит не очень эстетично. В двустороннем же «крабе» обе пружины находятся по бокам и поэтому совершенно незаметны.

Фото Д.ДАШКОВА.

Новогодний праздник в этом году совпадает с очередным новолунием, а значит, к торжественному столу необходимо подытожить все текущие дела, отдать все долги, завершить очередной этап жизни. В новом году многих из нас станут занимать совсем иные, принципиально новые направления.

Собачья жизнь окажется вполне сносной

Астрологический прогноз на весь 2006 год

стабилизируется, правда, период 15-19 марта чреват нестабильностью как в социально-политической жизни, так и в плане здоровья и личных отношений. После 25 марта прогнозируется продвижение в делах, быстрое решение давно зависших проблем. В конце марта хорошо оформлять документы, разрешения и лицензии, обращаться в официальные учреждения.

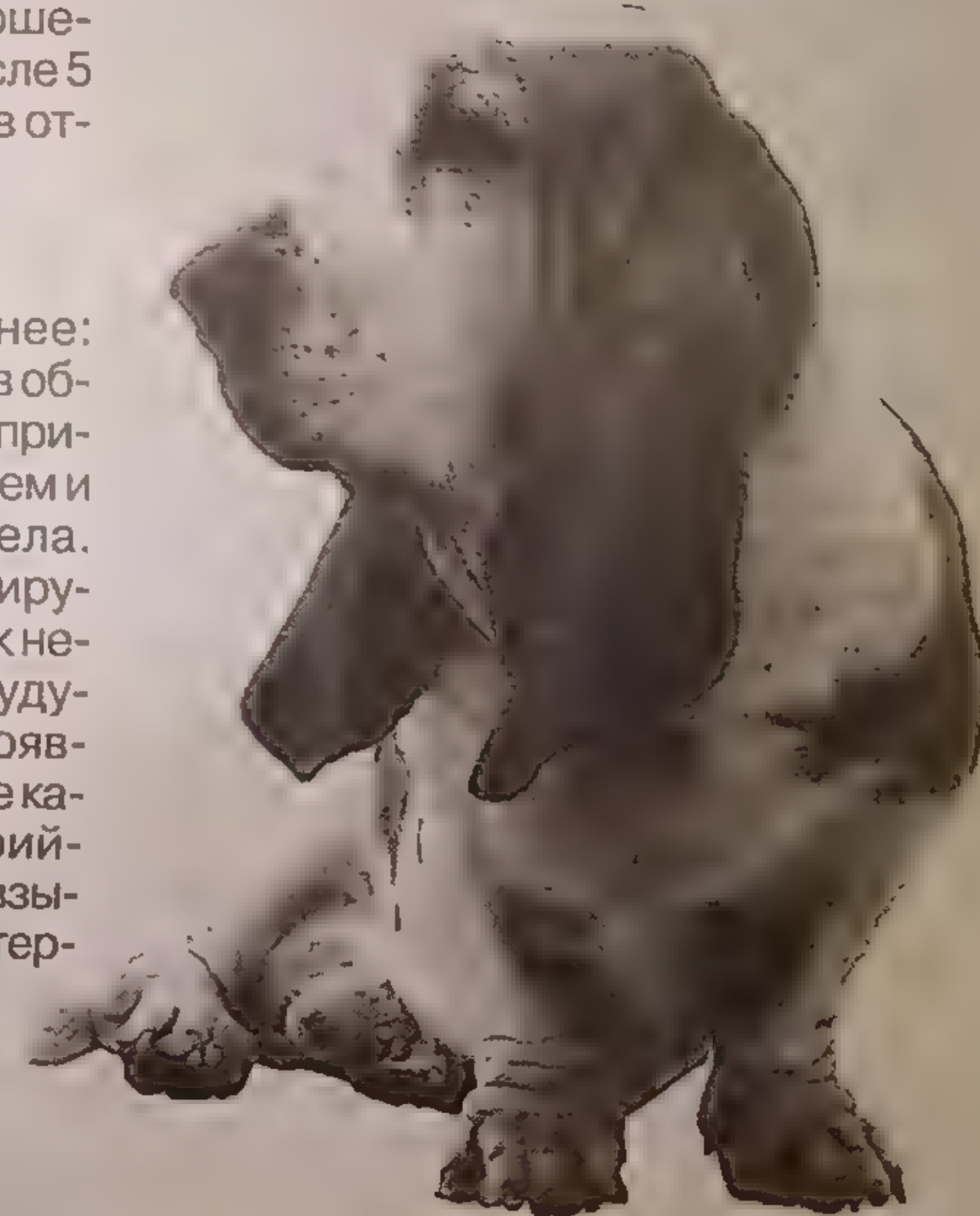
АПРЕЛЬ

На стыке марта и апреля вам откроются новые, ранее неизведанные возможности, и это изменит в

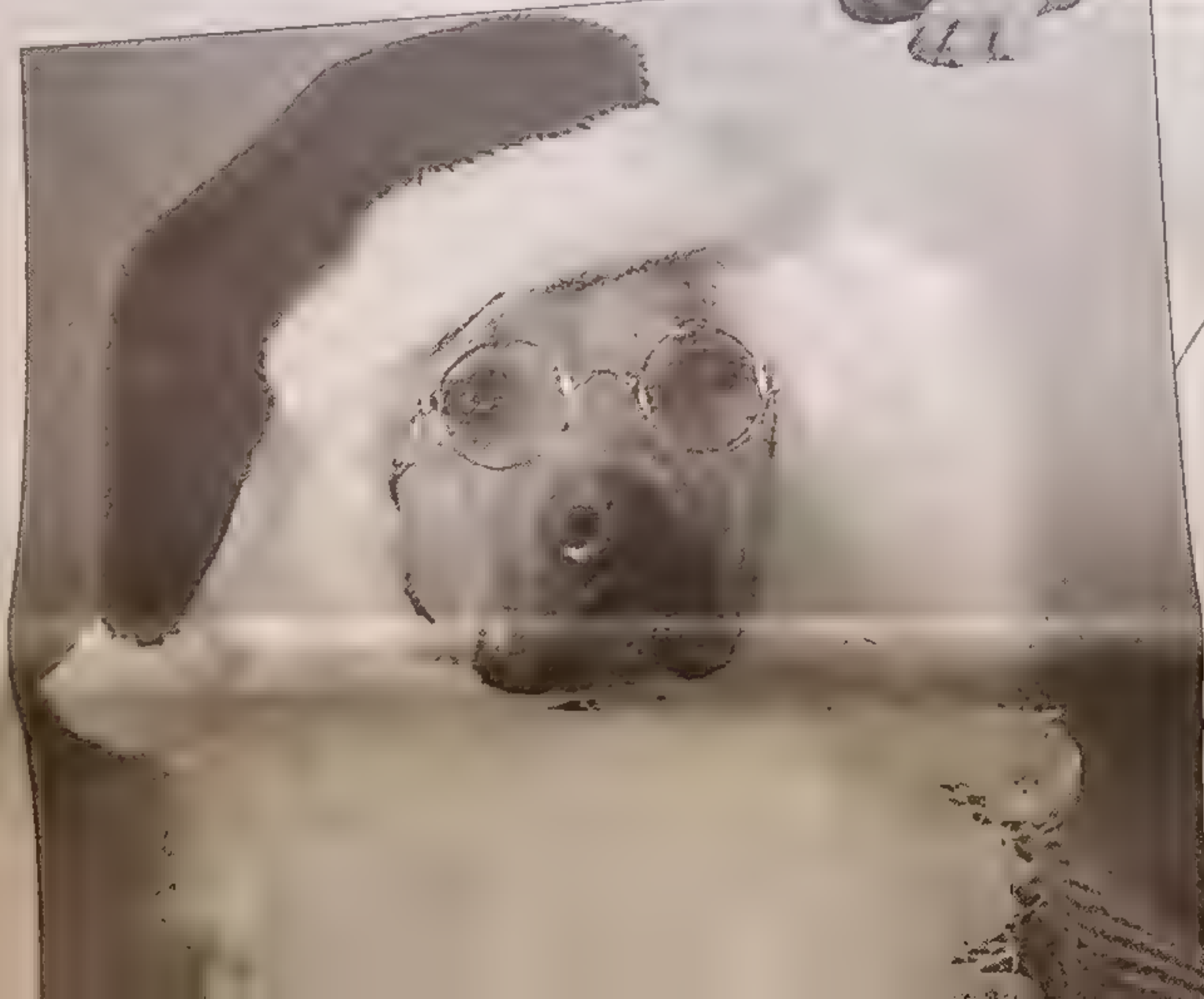
ны серьезные шаги в личных отношениях, продвижение в карьере. После 5 июля самое время отправляться в отпуск.

АВГУСТ

В августе будьте поосторожнее: вновь проблемы! Нестабильность в обществе и проблемы со здоровьем призывают задуматься о происходящем и не пускаться в рискованные дела. Всплеск напряженности прогнозируется 6-13 и 29-31 августа. Это пик негативного звездного влияния будущего года. Не исключаются проявления экстремизма, природные катаклизмы, повышенная аварийность. Начало и конец месяца вызывают к вашей осторожности и тер-



Грядущий год для большинства из нас сложится удачно, хотя не обойдется без существенных, полностью меняющих жизнь событий. Энергетика года будет способствовать приобретению опыта, духовному самосовершенствованию, мощной долгожданной творческой реализации. Своевременно ожидать и важных перемен в личной жизни. Кто-то встретит новую любовь, а кто-то переживет обновление и расцвет в уже существующих отношениях. Если



Год Огненной Собаки (таково его название в соответствии с восточным календарем) сулит исключительно интересные события и яркие перемены! Нам будет что вспомнить!

рийность. Вторая половина месяца принесет долгожданные результаты и материальную отдачу. В конце месяца - 23-25 октября - возможны разочарования и, как следствие, необходимость менять тактику.

МАРТ

Январь ожидается удачным. состояние здоровья стабильно, жизненных сил высок.

...важных перемен в личной жизни. Кто-то встретит новую любовь, а кто-то переживет расставание и расцвет в уже существующих отношениях. Если вы, наконец, поняли, чего именно хотите для себя лично, то эти перемены, без сомнения, пойдут вам на пользу.

ЯНВАРЬ

Январь ожидается удачным. Состояние здоровья стабильно, уровень жизненных сил высок. Прямо начиная с 1 января что-то существенное произойдет в вашей жизни. В первой декаде возникнут хорошие возможности для отдыха и развлечений, интересных поездок и дальних путешествий. Середина месяца может сложиться несколько хуже: принести всплеск агрессии, повышенную конфликтность. В это время не следует вступать в споры как личные, так и деловые. В третьей декаде месяца пойдут вперед дела в бизнесе, сгладятся семейные недоразумения. Вблизи 26 января в личной жизни - все очень хорошо, а вот работа может временно затормозиться из-за формальных недочетов и плохой организации дела. Возможны и транспортные проблемы.

ФЕВРАЛЬ

Начало февраля будет напряженным. Может вскрыться обман, разоблачится давняя интрига. Середина месяца - достаточно благоприятна, особенно для внедрения нового, творческой работы, осуществления давно запланированных покупок. 17-21 февраля повышена аварийность, проявите бдительность! В третьей декаде дела пойдут своим чередом, осложнений не предвидится. Однако уровень жизненных сил несколько понижен, поэтому избегайте физических перегрузок.

МАРТ

Начало весны в будущем году - не слишком гладкое. Стык февраля и марта привлекает особое внимание на проблемы состояния здоровья, на заботу о близких и малых. В это время вероятны конфликты и семейные неурядицы. В середине марта ситуация

корне намерения многих из вас. Самые разные ваши проекты могут сдвинуться и набрать ход именно в апреле. В первой декаде удастся успешно уладить финансовые вопросы. В конце первой декады прогнозируются вновь транспортно-энергетические проблемы, повышенный уровень агрессивности, затрудненное понимание в личных отношениях. Середина апреля вполне благоприятна, особенно для воплощения замыслов, реализации заветных желаний. Это очень активный период для бизнеса, особенно стык второй и третьей декад. Локальные неудачи возможны в период 24-27 апреля.

МАЙ

Май начнется весело и жизнерадостно. Грядут улучшения в личной жизни, перспектив-

ные знакомства, а у кого-то - оформление уже существующих отношений. Звезды благоприятствуют в это время продвижениям на работе, научным открытиям и увлекательным путешествиям. В середине первой декады помощь по-

ступит с неожиданной стороны, спонсоры профинансируют самый фантастический проект. 7-12 мая вероятно временное торможение в делах, задержки. В середине месяца дела примут новый оборот. Новые контакты помогут более эффективно действовать. 14-15 мая доверяйте больше сердцу и интуиции, чем разуму. В конце месяца ваши дела снова пойдут в гору.

ИЮНЬ-ИЮЛЬ

Отдохнуть летом удастся, и даже очень хорошо. Июнь-июль подойдет, чтобы поправить здоровье, набраться сил. Ну если вы собираетесь в это время работать, то гармония и успех также будут сопутствовать вам! В июне самое плодотворное время - после 8-го числа. Личная жизнь стабилизируется, возникнут хорошие перспективы интересного отдыха. Своевременно отправляться в дальнюю страну с любимым человеком. Более проблемным будет период 13-19 июня. Во второй половине месяца возможны задержки и проволочки в деловой и частной жизни. Финансово-политическая обстановка ожидается нестабильной. На стыке июня и июля все нормализуется, проблемы окажутся в прошлом. В начале июля своевремен-

баки (таково его название в соответствии с восточным календарем) сулит исключительно интересные события и яркие перемены! Нам будет что вспомнить!

пеню, так как возможны сбои в делах, серьезные коллизии. В середине месяца примите меры, чтобы не стать жертвой ложной информации или мошенничества. На стыке августа и сентября нельзя идти на провокации, брать в долг. В финансовых вопросах в это время не доверяйте непроверенным партнерам.

СЕНТЯБРЬ-ОКТАБРЬ

Сентябрь и октябрь обещают развитие тем августа, но в позитивном, насколько это будет возможно, ключе. Неприятности начала сентября большинству из нас удастся благополучно преодолеть. Конец первой декады сулит финансовый успех. Вторая декада сентября подойдет для налаживания взаимовыгодных контактов. Третья декада чревата сложностями организационного порядка, излишней тревожностью и суетой. На стыке сентября и октября обещают разрешиться личные проблемы, наладятся долговременные, серьезные отношения. Первая половина октября сложится достаточно удачно. В середине месяца перспективно активнее решать карьерные вопросы. 15-16 октября общественные события могут негативно отразиться на вашей частной жизни. Повышена ава-

принесет долгожданные результаты и материальную отдачу. В конце месяца - 23-25 октября - возможны разочарования и, как следствие, необходимость менять тактику.

НОЯБРЬ

Ноябрь даст возможность вернуться к прошлому, что-то скорректировать, переделать, удачно использовать в настоящем прошлые наработки. В середине месяца появятся новые возможности, произойдут сдвиги в ранее тормозившихся делах. Вблизи 17 ноября вероятно важное для вашей работы и карьеры событие. 28-29 ноября вероятны провокации.

ДЕКАБРЬ

Начало декабря способствует отдыху, расслаблению, стабилизации в личной жизни. Первая декада не сулит осложнений практической ни в чем. Разве что бумажная волокита и официальные контакты пройдут в это время с некоторым торможением. В середине месяца не стоит торопить события. Период благоприятен, за исключением 21-22 декабря. В это время лучше перестраховаться, так как фон аварийности и травматизма повышен. Конец второй декады и начало третьей будут способствовать урегулированию финансовых вопросов, работе, результативным командировкам. Предновогоднее время ожидается позитивным, без излишних напряжений.

Татьяна КУДРЯВЦЕВА

rg.ru

Приручаем аппетит

Часто мы отвергаем ту или иную диету, потому что не желаем жить с постоянным чувством голода. Но если научиться контролировать свой аппетит, все станет намного проще.

СКАЖИТЕ «ДА» ФРУКТАМ!

Садясь на диету, поначалу мы всегда хотим есть, но постепенно организм свыкается с меньшим количеством еды. Постарайтесь разнообразить свое меню любыми овощами и фруктами. Во-первых, они содержат мало калорий, что нам на руку. А во-вторых, в них много полезной клетчатки, которая не только надолго избавляет от чувства голода, но и выводит из организма токсины. В этом смысле хороши каши. Варите их на воде и добавляйте орехи и сухофрукты. Сытно, вкусно и лишнего веса не добавят.

ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНЬЕ!

Иногда бывает так. Мы торопимся, жуем быстро, не можем наесться, а потом выходим из-за стола с тяжестью в желудке. А все дело в том, что нашему мозгу требуется не меньше десяти минут, чтобы «зафиксировать» факт сытости. Если мы торопимся как на пожар, то не успеваем сообразить, что

Так что худея, ешьте как можно медленнее, тщательно пережевывая каждый кусочек, растягивая удовольствие. И съев отведенную себе порцию, попробуйте встать из-за стола, возможно, что через 10-15 минут вы поймете, что совсем уже не хотите есть.



Киви - взрыв витаминов

Сочный и ароматный киви не только лакомство, но и настоящий лекарь. В нем содержится много магния, полезного нашему сердцу. А по количеству витамина С киви - просто рекордсмен. Если каждый день съедать всего по одному фрукту, то витамином С организм будет обеспечен сполна. А это не только крепкий иммунитет, но и хорошие зрение, сосуды и обмен веществ. Если после плотного обеда вас мучает изжога, на помощь придет киви. Случилась неприятность и вы потянули или вывихнули сустав, ешьте все те же сочные фрукты. Содержащиеся в киви минеральные вещества способны укреплять соединительную ткань в кратчайшие сроки. Кроме того, этот экзотический плод помогает выведению из организма холестерина и понижает давление. Так что гипертоникам не нужно отказываться от удовольствия и хотя бы иногда радовать себя сочным мохнатым фруктом.



СВОБОДУ НОГАМ!

Еще древнегреческий философ Сократ подмечал, что «когда болят ноги, болит все». Равнодушное отношение к ногам-труженикам рано или поздно приводит к тому, что они начинают доставлять массу хлопот: грубеет кожа на пятках, появляются трещины и шишки, искривляются пальцы, отекают щиколотки.

Если ноги устали или «горят» после трудового дня, налейте в таз прохладную воду, добавьте немного уксуса и устройте ногам такой «уксусный релакс». Усталость быстро пройдет, да и кожа ног омолодится!

Если же ноги «не пришли в себя» и после уксусной ванночки, покрошите в тазик немного льда и походите по нему, только потом не забудьте согреть ноги!

А еще в ногах могут появиться боли. Они могут быть вызваны перегрузками, поэтому вечером постарайтесь уделить хотя бы 15-20 минут уходу за ногами. В частности, сделайте теплую ванночку. Раз в неделю трите загрубевшие пятки пемзой, чтобы кожа лучше дышала. Ус-

которые необходимо соблюдать, чтобы ноги не болели:

* носите только удобную и мягкую обувь, старайтесь менять ее в течение дня;

* по возможности ходите босиком по полу;

* после работы полежите 10 минут, положив ноги на возвышение, прежде чем приступать к домашним делам.

В заключение несколько общеукрепляющих упражнений для ног:

* Ходите на носках в течение 5 минут.

* Поднявшись на носки, медленно опуститесь на ступни, а затем снова медленно поднимитесь на носки. Повторите

то просто не успеваем сообразить, что уже сыты.

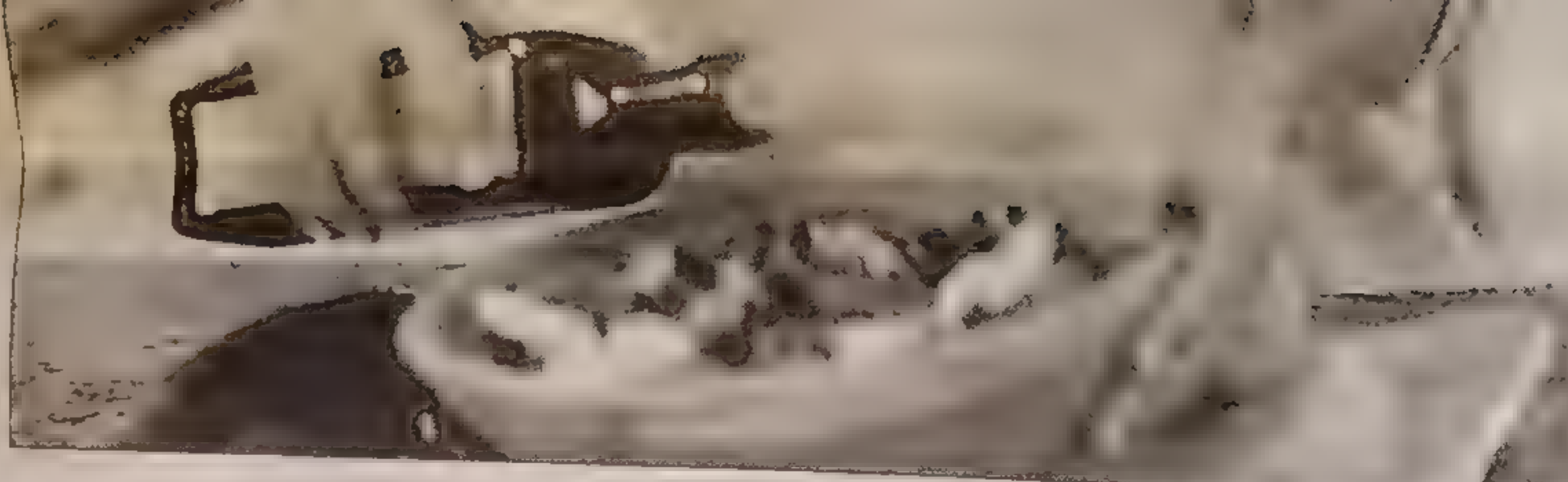
Так что худея, ешьте как можно медленнее, тщательно пережевывая каждый кусочек, растягивая удовольствие. И съев отведенную себе порцию, просто встаньте из-за стола, возможно, что через 10-15 минут вы поймете, что совсем уже не хотите есть.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК ОТ СКУКИ

Многим знакомо такое состояние. Погода плохая, день выходной, делать нечего. Одним словом - скука! Чем бы себя занять, конечно же, съесть что-нибудь вкусненькое, сладкое и побольше. Что же делать? Постарайтесь вовремя притормозить и захлопнуть дверцу холодильника. Отвлекитесь на несколько минут, например, вспомните, что давно не звонили родным или включите телевизор. Поверьте, ложное чувство голода быстро пропадет.

БАНАНЫ ПРОТИВ СТРЕССА

Не секрет, что во время переживаний и стрессовых ситуаций многие просто не в состоянии бороться со страшным жором. Это вполне объяснимо, и из-за нервного напряжения нашему организму



требуется гораздо больше глюкозы. И чтобы успокоиться, начинаем налегать на сладкие десерты, конфеты, мороженое и пирожные с масляными розочками.

Во-первых, избавьтесь от стресса. Пойдите на танцы, в спортзал, навестите подругу, займитесь любимым делом. У всех свои секреты борьбы с депрессией. В крайнем случае попейте успокоительные травяные сборы или лекарства.

А голод приглушите яблоками, салатом из сырых овощей. Хорошее средство от стресса бананы. Они не только вкусны, но и содержат в себе вещества, способные улучшать настроение.

Если же вам тяжело и вы чувствуете, что любимый пломбир в состоянии изменить ситуацию, тогда на здоровье! Только смакуйте его медленно.

ОСТОРОЖНО: ЗАСТОЛЬЕ

Трудно удержаться от разных вкусовых, красиво выставленных на праздничном столе. Да и вообще, как прийти в гости и всего не попробовать. Обидно! Главное, не терять сознания, а помнить о своей цели: «Я худею». Еще академик Павлов говорил, что продукты с вкусным запахом и аппетитным внешним видом вызывают чувство голода даже у сытого человека. Помните об этом всегда: и в гостях, и в ресторане.

А еще не поленитесь и перед походом в гости съешьте дома овощной салат, а прямо перед застольем выпейте 1-2 стакана обычной столовой минералки. И аккуратно с алкоголем, мало того, что калорий прибавите изрядно, да еще и аппетит разыграется.

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

Если же ноги «не пришли в себя» и после уксусной ванночки, покрошите в тазик немного льда и походите по нему, только потом не забудьте согреть ноги!

А еще в ногах могут появиться боли. Они могут быть вызваны перегрузками, поэтому вечером постарайтесь уделить хотя бы 15-20 минут уходу за ногами. В частности, сделайте теплую ванночку. Раз в неделю трите загрубевшие пятки пемзой, чтобы кожа лучше дышала. Усталость хорошо снимается также контрастными ванночками: поставьте рядом два тазика, один с водой комнатной температуры, другой - с умеренно горячей. Поддержите ноги 2-3 минуты в первом тазике, потом столько же - во втором. Повторите эту процедуру несколько раз и разотрите ноги камфорным спиртом.

Благотворно действуют на уставшие ноги и ванночки с настоем из смеси цветов ромашки, льняного семени и зелени полевого хвоща: 2 ст. ложки каждого компонента залейте 2 л кипятка и настаивайте в течение 10 минут. Когда настой остынет, вылейте его в тазик и поддержите в нем ноги 5-10 минут.

Что делать, если ноги постоянно потеют? В этом случае эффективны ванночки из коры дуба. В эмалированную кастрюлю положите 20 г измельченной коры дуба, залейте стаканом воды и кипятите 30 минут на слабом огне. Полученный отвар процедите через марлю и добавьте 200 мл воды.

Некоторые люди жалуются, что у них мерзнут ноги, причем не только зимой, но и летом. Как правило, это связано с нарушением кровообращения. Для его нормализации нужно ежедневно «бегать на месте» на кончиках пальцев, сидя на стуле. Благотворно действуют на сосуды и контрастные ванночки.

А теперь о правилах,

полу;

*после работы полежите 10 минут, положив ноги на возвышение, прежде чем приступить к домашним делам.

В заключение несколько общеукрепляющих упражнений для ног:

*Ходите на носках в течение 5 минут

*Поднявшись на носки, медленно опуститесь на ступни, а затем вновь медленно поднимитесь на носки. Повторите упражнение 10-20 раз.

*Медленно из положения лежа поднимите ноги вверх и «покрутите педали велосипеда». Повторите упражнение 10 раз.

*Ежедневно делайте приседания, с каждым разом увеличивая их количество.

Владимир ЯШИН, врач.
© «Сударушка».



ПОГРЕЕМСЯ ГОРЧИЦЕЙ

Как мы начинаем лечить первые признаки простуды или кашель? Пьем сиропы с самыми разными фруктовыми вкусами, жуем конфеты с ментолом и эвкалиптом, размешиваем в стакане вкусные порошки. Сейчас, без сомнения, есть из чего выбрать. А помните раньше: перцовый пластырь и горчичники. Они напоминают о детстве и выглядят как гости из прошлого. Только не торопитесь выбрасывать старые добрые средства. Они нам еще послужат.

Чувствуете, что простудились, горло болит, нос заложило. Поставьте на грудь и икры горчичники. Прodelывать эту процедуру нужно 3 дня подряд. Вот увидите, быстро наступит выздоровление.

Если долго стояли на остановке и до костей промерзли, то дома сразу же полезайте в горчичную ванну. Только не полностью, эта ванна ножная. В тазик с горячей водой добавьте порошок сухой горчицы, примерно 100 г порошка на 10 л воды. Вода должна быть горячей, но не обжигающей. Колени накройте теплым полотенцем и погрейтесь минут 5. Потом ополосните ноги теплой водой и полезайте под одеяло.

А вот хороший способ борьбы с простудой. На ночь в носки насыпьте сухую горчицу или положите по одному горчичнику, и ложитесь так спать. Утром

ром почувствуете себя гораздо лучше.

При кашле, как влажном, так и сухом, попробуйте поставить горчичники, но не на всю спину, а только под и между лопатками.

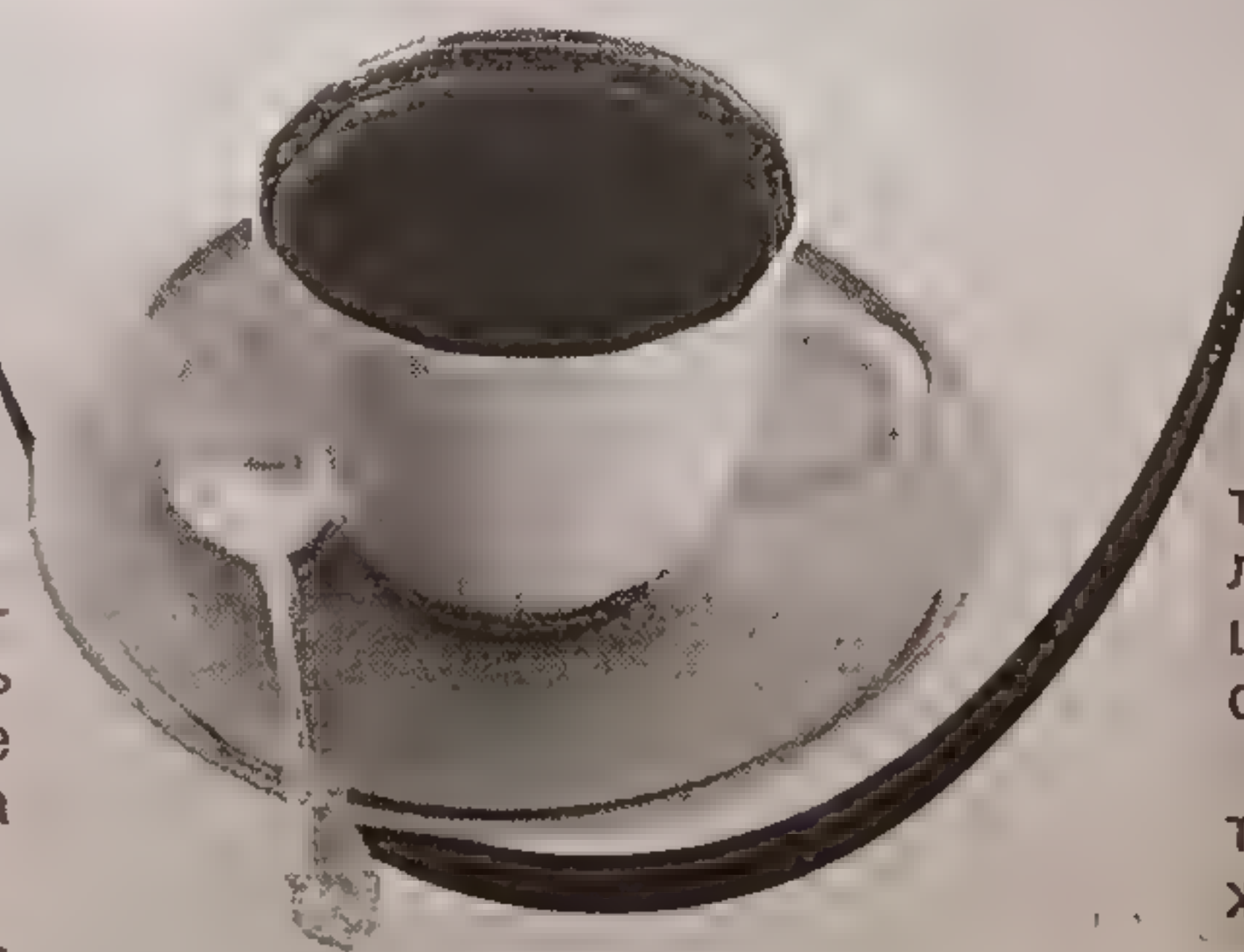
Кстати, горчичники помогают не только при простуде, но и при головной боли. Поставьте один ниже затылка и два - на икры. Таким же образом можно понизить давление. Хорошо они снимают проявления невралгии, ставьте их на самые болезненные участки.

Как видите, горчичники еще послужат нам верой и правдой. Только помните, что если инфекция уже разгулялась и поднялась температура, то никакие подобные средства уже не помогут, а возможно, и навредят.

Надежда СИМОНОВА.

Проснись и пей!

Как не хочется вылезать из-под одеяла холодным зимним утром. Но что делать, нужно торопиться на работу, в институт, в школу. Так что запаситесь бодрящими напитками, чаем и кофе. Кстати, кофе будет более пробуждающим, если добавить в него щепотку черного перца, а сахар заменить медом. Вкус, конечно, будет непривычным, но проснетесь моментально. Однако поаккуратнее с медом в напитке, не выскакивайте сразу же на улицу.



БОЛИТ СЕРДЦЕ? КУСАЙТЕ МИЗИНЦЫ!

Оказывается, самомассаж кистей рук не менее полезен, чем ступней или спины.

Так, массаж большого пальца стимулирует деятельность головного мозга и тонизирует. Массаж указательного пальца способствует хорошей работе желудка, среднего - кишечника, а безымянного - печени. Мизинец связан с сердцем, поэтому тибетские целители советуют покусывать его ноготь при болях в сердце.

А еще очень полезно делать каждый день перед сном такой массаж. Возьмите любой жирный крем, при этом вы еще и подпитаете кожу рук, и делайте движения, похожие на натягивание узких перчаток.

У меня скоро будет день рождения, исполнится тридцать. Уже порядочно надоели традиционные застолья, когда все приходят, садятся за стол и принимаются за салаты, потом горячее и торт. Подскажите, как можно устроить угощение как-то необычно, по-новому.

Ольга П.,
г. Пермь.

Да, времена меняются, и обычное застолье уже не в моде. Раньше гостей просто звали к столу, теперь же можно пригласить на «бокал вина», шведский стол или фондю! Самое главное, устроить все по правилам и не попасть в просак.

КОМУ «БОКАЛ ВИНА»

Сейчас очень популярен прием «бокал вина». Приглашенным раздают бокалы с вином и угощают маленькими тостами на шпажках, фруктами, конфетами, пирожными. Ну и, конечно же, среди закусок обязательно должен быть сыр. Причем можно красиво порезать и уложить на тарелки разные сорта сыра. Можно предложить какие-то мясные закусочки, рыбу, бутерброды с икрой. К красному вину традиционно подают красную рыбу и мясо, а к белому - белую рыбу и мясо курицы или кролика.

Если «бокал вина» организуется в ресторане по поводу выставок или празднуется годовщина фирмы, то нужно соблюдать некоторые правила. Например, прием проводится стоя. А если вы выпили свой бокал, то не ставьте его просто так, дожидаясь официанта с пустым подносом или специальной тележкой для грязной посуды. Никогда не ставьте использованный бокал на поднос с полными бокалами, еще не разобранными.

Если остался только один бокал, то его можно использовать, правой рукой держа бокал, а левой рукой выливая вино.

Если устраиваете «бокал вина» дома, то можно вести себя более свободно. Например, подавать вино в фужерах на подносе, а также различные закуски, фрукты.

Пожалуйста на бранч!

Как устроить оригинальное застолье

мени, голубцы, жаркое в горшочках или блины, но пусть они будут с разными начинками: мясом, ягодами, капустой, рыбой, икрой. Такой вид приема гостей не исключает каких-то других блюд, например холодных закусок, сырных и мясных нарезок, фруктов и десертов, но гвоздем программы должно стать единственное блюдо.

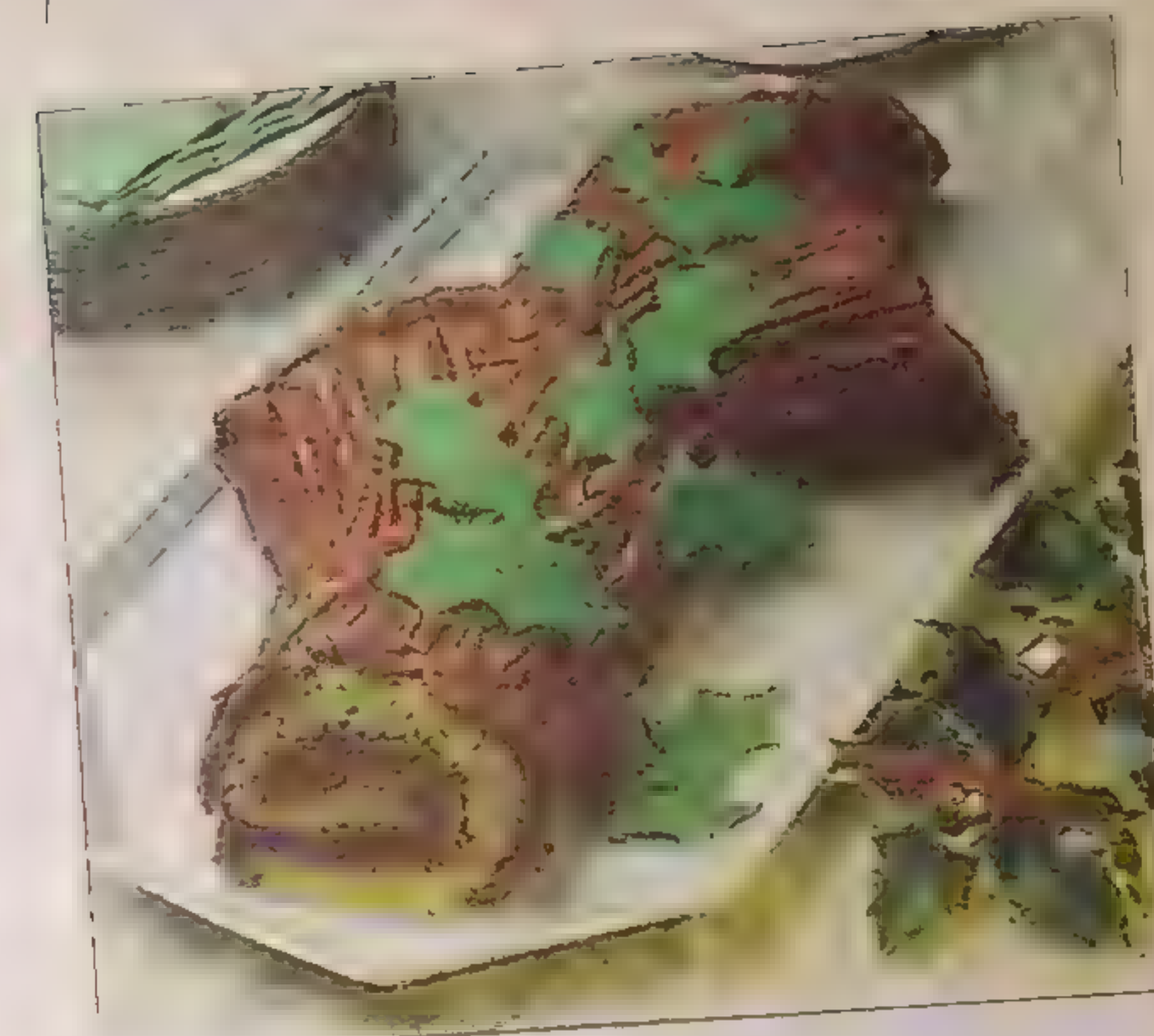
Для дружной такой компании

для дружной такой компании

Из заснеженной Швейцарии пришла традиция приглашать гостей на «фондю». Альпийские пастухи бросали в котелок остатки своей нехитрой трапезы - сыр, вино, чеснок и окунали в эту смесь кусочки хлеба.

Сейчас фондю имеет массу вариантов: сырное фондю, масляное, шоколадное, мясное (с кипящим бульоном). В специальной посуде, фондюшнице, состоящей из огнеупорной посуды со спиртовкой, разогревается, например сыр с добавлением вина, чеснока и специй, а гости, накалывая на вилку, обмакивают в него сухарики, кусочки хлеба, крекер, чипсы. А если устраиваете шоколадное фондю, то можно опускать туда клубнику, фрукты, печенье, кусочки сладких булочек.

Для фондю можно купить специальные наборы, которые включают в себя горшочек, подставку, вилки и горелку. Есть и более дешевые аналоги, в них входят только решетка и горелка. Можно использовать обычные вилки, но выберите лучше с деревянными или пластмассовыми ручками, так как металлические сильно нагре-



СЕКРЕТЫ ВКУСНОГО РУЛЕТА

Как хочется иногда поколдовать на кухне и приготовить что-нибудь новенькое. Правда, случаются и разочарования, особенно, когда что-то готовим впервые. Хотите научиться печь вкусный бисквитный рулет? Запоминайте правила.

Бисквитное тесто толщиной 1 см (если будет толще, то рулет сломается) выливайте на противень, застланный калькой. Смажьте кальку сливочным маслом и слегка посыпьте мукой. Затем разровняйте тесто ножом так, чтобы толщина теста везде была одинаковой. Иначе оно подгорит в тех местах, где тоньше.

Духовку, перед тем как отправить туда тесто, нужно разогреть. Выпекайте бисквит при температуре 200-220°C до слегка румяного цвета.

Печется быстро, 5-10 минут, так что лучше из кухни не отлучаться. И не то провороните, и тесто высохнет.

Готовый бисквит выложить на стол калькой вверх. Проще это сделать так: накрыть противень большой разделочной доской и перевернуть. Сверху бисквит накройте полотенцем, пусть бумага «вспотеет», так она легче снимется.

Кальку снимайте, поддев ее осторожно ножом посередине и по краям.

Пришла очередь начинки. Ее выбирайте на свой вкус. Например, это может быть сгущенка, крем, джем, варенье, фрукты.

Если же остался только один бокал, то по правилам этикета, правой рукой берите наполненный, а левой ставьте пустой.

Когда устраиваете «бокал вина» дома, конечно, можно вести себя более свободно: поставить вино в фужерах на стол и разложить различные закуски, нарезки из овощей и фрукты.

МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ И ОБЕДОМ - БРАНЧ

Еще в последнее время модно устраивать бранч. Само название означает «прием пищи между завтраком и обедом», так что приглашать на бранч можно с 11.00 до 15.00. Организуется такое «застолье» в форме буфета и напоминает шведский стол. Бранч можно провести и дома, и на даче, и в кафе. К столу подают запеченные сосиски, рыбу, холодные мяс-



ные закуски, блинчики с начинкой, различные булочки, бутерброды. Можно предложить гостям какие-нибудь легкие салаты из овощей. Фрукты порежьте, чтобы удобно было брать вилкой. Из напитков выберите

соки, вино, можно шампанское или кофе.

ВСЕ В САДУ

Если любите природу и ваши друзья и близкие не против, то можно устроить пикник. Не удивляйтесь, это не только летний вариант! В зимнем лесу или на даче можно покататься на лыжах, а потом на костре пожарить сосиски, шашлыки, а с собой захватить вино и бутерброды с мясом, рыбой, колбасой или сыром.

ОДНО БЛЮДО, НО КАКОЕ!

Хотите избежать хлопот? Тогда приглашайте гостей на «единственное блюдо». Не бойтесь, вас не сочтут скупой хозяйкой. Но такой вид приема подходит только для близких друзей и родственников. Можно пригласить на солянку, шашлыки, пель-

мени, чеснока и специй, а гости, накалывая на вилку, обмакивают в него сухарики, кусочки хлеба, крекер, чипсы. А если устраиваете шоколадное фондю, то можно опускать туда клубнику, фрукты, печенье, кусочки сладких булочек.

Для фондю можно купить специальные наборы, которые включают в себя горшочек, подставку, вилки и горелку. Есть и более дешевые аналоги, в них входят только решетка и горелка. Можно использовать обычные вилки, но выберите лучше с деревянными или пластмассовыми ручками, так как металлические сильно нагреваются.

Фондю хорошо подходит для небольшой дружной компании в 5-6 человек. И еще такое проведение «застолья» очень сближает, ведь получается, что все едят из одного котла. Для влюбленных фондю просто незаменимо.

Как видите, провести свой день рождения сейчас можно по-разному. Ориентируйтесь по ситуации, фантазируйте и выбирайте!

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

не то провороните, и тесто вывалится. Готовый бисквит выложить на стол калькой сверху. Проще это сделать так: накрыть противень большой разделочной доской и перевернуть. Сверху бисквит накройте полотенцем, пусть бумага «вспотеет», так она легче снимется.

Кальку снимайте, поддев ее осторожно ножом посередине и по краям.

Пришла очередь начинки. Ее выбирайте на свой вкус: повидло, вареная сгущенка, крем, мед с орехами, варенье.

Начинку кладем на бисквит (там, где была калька), разравниваем широким ножом. И сворачиваем рулет «от себя», плотно прижимая тесто к начинке, чтобы не было пустот. Хотите удивить своих родных, положите в начинку кусочки цветного мармелада. Рулет будет очень красив на срезе.

Сверху рулет можно украсить орешками, посыпать сахарной пудрой, кокосовой стружкой. Фантазируйте и приятного аппетита!

Надежда ГУРЬЕВА.

Солим или не солить?

Хозяйки давно спорят, когда следует солить мясо. Кто-то говорит: только до жарения, другая считает - лучше после, ведь иначе мясо потеряет много влаги: станет жестким и сухим.

На самом деле все просто. Большие куски мяса можно солить до обжаривания. Если же готовите гуляш, азу или небольшие отбивные, то солите блюдо за несколько минут до того, как снять с огня. В этом случае мясо равномерно обжарится и не съжится.

САЛАТ «ВКУСНЕНЬКИЙ»

2 куриные грудки, 1 апельсин, 1 маленькая банка консервированных ананасов, 1 стакан отварного риса, петрушка, 2 ст.л. сметаны, 100 г майонеза.

Куриное филе отварить, мелко нарезать, уложить в блюдо ровным слоем. Полить соусом из сметаны, майонеза и ананасового сока.

Рис перемешать с петрушкой, уложить на курицу. Кусочки ананасов перемешать с оставшимся соусом, уложить на рис. Украсить салат дольками апельсина.

САЛАТ «КАСПИЙСКИЙ»

0,5 кг филе рыбы, 4 большие луковицы, 0,5 стакана ядер грецкого ореха, 4 вареных яйца, 250 г майонеза.

Филе любой морской рыбы (треска, хек, минтай, пикша) обжарить с обеих сторон до готовности, остудить и мелко порезать. Лук порезать

мелко и обжарить, остудить и соединить с рыбой. Добавить измельченные грецкие орехи и рубленые яйца. Все хорошо перемешать и заправить майонезом. Украсить измельченной зеленью.

КАЛЬМАРЫ В СОУСЕ

Кальмары - 800 г, помидоры - 2 шт., луковица - 1,5 шт., чеснок - 2 зубчика, вода - 2 стакана, лимон, укроп, лавровый лист, молотый красный перец, аджика, пряные травы - 1 ст.л., яичный желток, соль

Кальмаров очистить и нарезать кусочками. Влить в кастрюлю 2 стакана воды, сок лимона, добавить мелко нарезанные лук, помидоры, чеснок, укроп, пряные травы, лавровый лист, соль и перец. Положить туда же кальмаров и тушить на слабом огне под крышкой 1 час. Посолить по вкусу. При подаче на стол, сняв кастрюлю с огня, добавить желток, смешанный с соком лимона и соусом.

КАЛЬМАРЫ ПОД МАЙОНЕЗОМ

700 г вареных кальмаров, 1,5 стакана майонеза, 2-3 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Вареные кальмары нашинковать поперек волокон мелкой соломкой. Чеснок растереть с солью и соединить с майонезом. Смесь заправить кальмары.

ЗАКУСКА «РЯБУШКА»

200 г куриного филе, 100 г грибов, полстакана грецких орехов, долька чеснока, майонез.

Курицу отварить и пропустить через мясорубку, порубить орехи, грибы измельчить и поджарить. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Все смешать и заправить майонезом.

Закуску можно намазывать на поджаренные гренки из ржаного хлеба.

САЛАТ СЛОЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

Майонез - 1 банка, морковь - 2 шт., картофель (среднего размера) - 3 шт., яйца - 4 шт., сыр - 200 г, куриное филе - 500 г, шампиньоны - 300 г.

Отварить морковь, картофель, яйца, курицу. Грибы нарезать и потушить в сливочном масле на сковороде до готовности.

Равномерно натереть половину моркови, держа терку на весу. Затем точно так же натереть половину сыра, половину вареных яиц и картофеля, обильно смазать майонезом. Поверх майонеза распределить нарезанное кусочками отварное куриное мясо, накрыть его слоем грибов. Повторить слой в следующем порядке: картофель, яйца, майонез, сыр, морковь. Оставить в холодильнике, чтобы все слои пропитались майонезом.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



РУБРИКУ ВЕДЕТ
НАТАЛЬЯ РАЕВСКАЯ

МНЕ ПАЛЬТО НИЧТО НЕ ЗАМЕНИТ!

Не все женщины являются поклонницами шуб, их сердца отданы зимнему пальто, в котором они чувствуют себя тепло и комфортно.

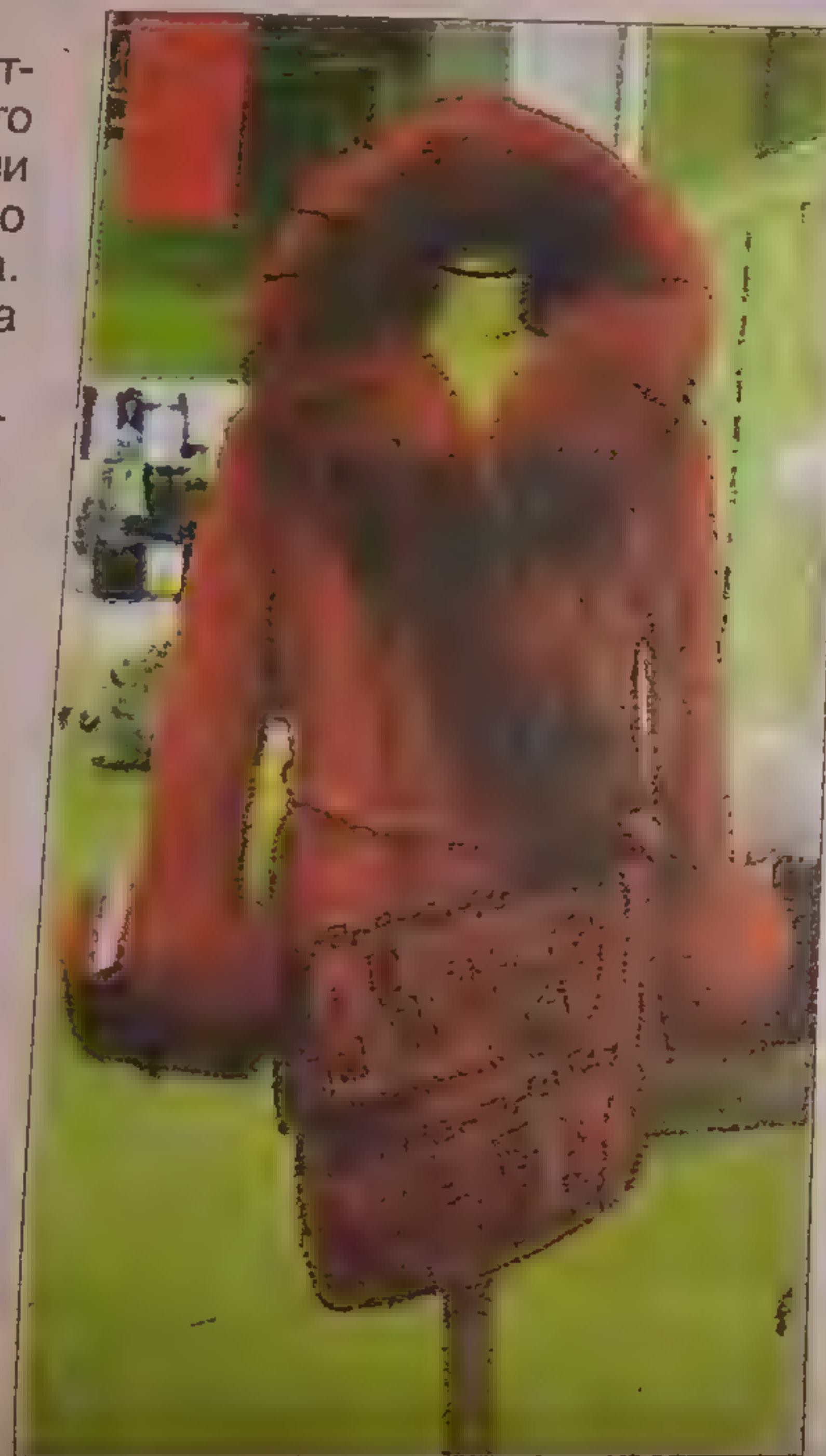
Кожаные пальто с меховыми воротниками безнадежно устарели. Пальто нынешнего сезона имеют прямой или слегка приталенный силуэт, длину до колена или на ладонь ниже колена. Сшиты они из толстого цветного твида или мягкой шерсти.

Размер мехового воротника на таком пальто может быть самым разным, но более традиционно выглядит небольшой воротник под горло из меха со средним ворсом. При этом мех может быть окрашен в любой цвет, в том числе в тон ткани самого пальто.

Еще один интересный вариант появился в новых коллекциях - использование съемных воротников. Европейские дизайнеры прославляют пальто в так называемом «русском стиле»: ткань может быть любая, но чем роскошнее и ярче, тем лучше. К тому же мех используется не только на воротнике, но и на отворотах рукавов, на подоле.

Для молодых модельеры придумали укороченные пальто трапецевидного или А-образного силуэта.

Фото Д.ДАШКОВА.



ОТ ТАКИХ САПОГ ГЛАЗ НЕ ОТОРВЕШЬ!

Излюбленные фавориты зимы - высокие сапоги из стриженной каракульки, декорированные искусственно состаренными украшениями, а также сапоги-казаки со шнурком. Предпочтение отдается трем основным формам:

1. Классическая версия умеренной ширины с незначительным декоративным

Чем хороша жилетка для зимы?

Странный вопрос, удобством, конечно!

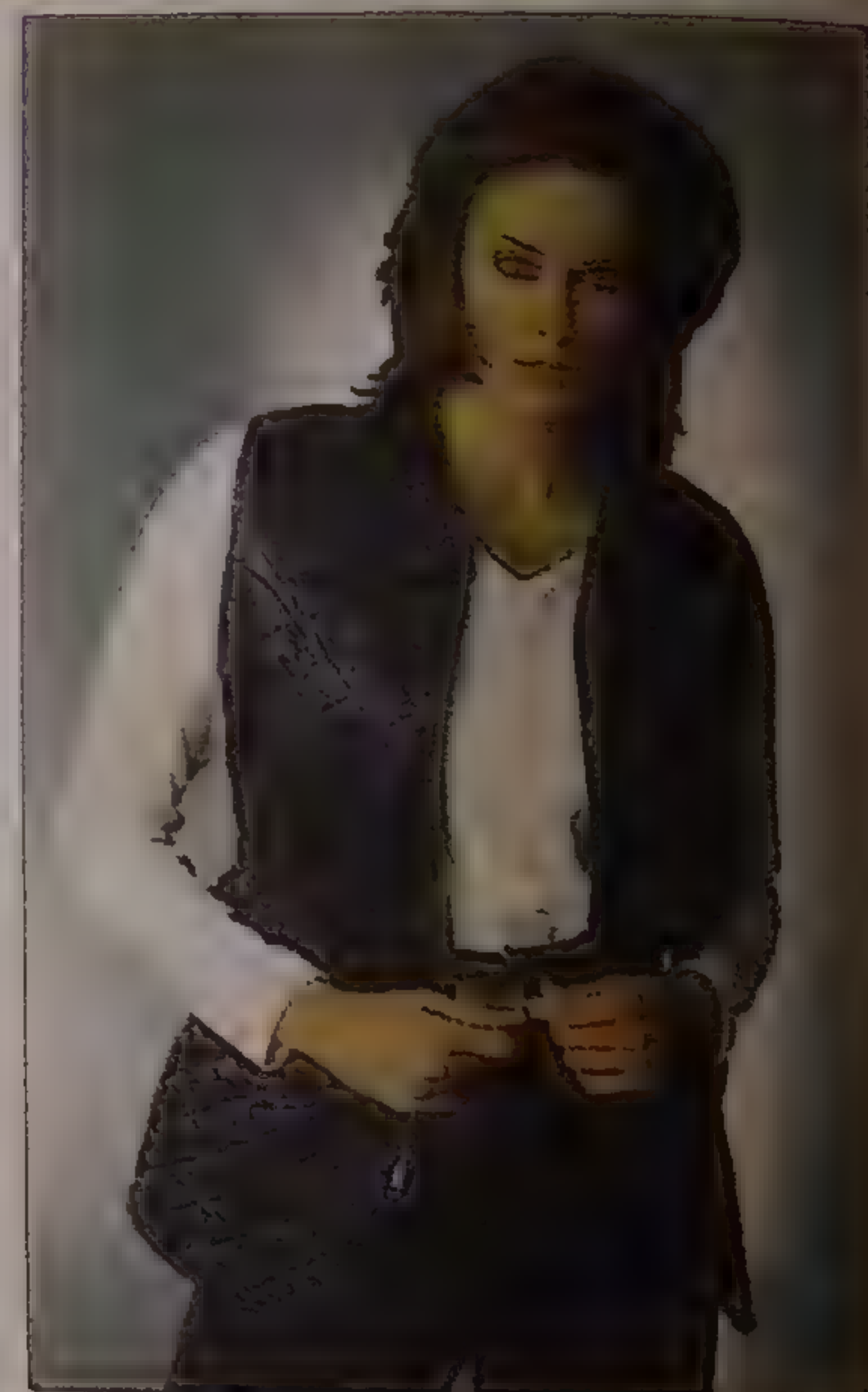
Зимой свой гардероб. Что-то уходит в прошлое, но практичность берет верх и кое-что, казалось бы, отвергнутое, вновь занимает свое место на полках шкафа.

Вот уже года два как в моду вернулись жилеты. Причем в самых разнообразных вариантах, подтверждая, что новое - это хорошо забытое старое. Как положено, старое возвращается изрядно поменявшись. Во-первых, длина: то уменьшается до крохотного болеро с явно цыганско-испанским акцентом, то удлиняется до коленей, как жилет - «шасюбль» из моды 70-х. Во-вторых, для его изготовления подходит любая ткань, какая оказывается под рукой, лишь бы она была достаточно формоустойчивой и выразительной по фактуре. Кожа, сукно, бархат, вельвет, трикотаж ручного вязания, дубленая овчина, мех.

Теперь о стилях.

Можно сшить жилет из грубой хлопчатобумажной ткани или сукна в экологической гамме цветов, с несколькими карманами, которые пришивают вертикально друг под другом начиная от плеч. А можно сделать спортивный длинный жилет-куртку, который надевается через голову, имеет капюшон на завязках и две пары френчевых карманов с клапанами, а низ собран на кулиску. Эдакий симбиоз куртки - парки, ветровки и охотничьего жилета. Любители свободной одежды выберут прямую и объемную форму, спущенную линию плеч, удобные карманы. Щеголихи обзаведутся жилетами из бархата и сукна с декором в виде вышивки нитками или цветными тесьмами, или маленькими бархатными жилетиками, сплошь расшитыми многоцветными узорами в духе этнического костюма венгерских цыган.

Маленькие жилетики из шерстяного твида в размытую клетку и отделанные по краю бортов и проймам узким рюшем из той же ткани - это стиль «кантри». Как вариант - жилеты свободной формы, сшитые из шотландки в ковбойскую клетку и отделанные трикотажем по



«рабочим» деталям - воротнику, обшлагам рукавов.

Модно украшать жилеты «лоскутной» вышивкой, крупной аппликацией в соединении разных по цвету, фактуре и рисунку кусочков тканей, кожи, меха.

А помните жилеты из овчины, которые еще недавно пылились в наших магазинах? Теперь наступило их время! Жилеты мехом наружу, отороченные мехом, меховой подкладке... это просто мечта.

В оформлении жилетов позвольте себе все: металлические заклепки, длинную бахрому, подкладку из шелка в мелкий цветочек или из набивного атласа с крошечным воротничком-шалейкой. А любительницы домашнего рукоделия свяжут жилет из непряденой шерсти. Будут правы - это супермод!

кошнее и ярче, тем лучше. К тому же мех используется не только на воротнике, но и на отворотах рукавов, на подоле.

Для молодых модельеры придумали укороченные пальто трапецевидного или А-образного силуэта.

Фото Д.ДАШКОВА.

ОТ ТАКИХ САПОГ ГЛАЗ НЕ ОТОРВЕШЬ!

Признанные фавориты зимы - высокие сапоги из стриженной каракульчи, декорированные искусственно состаренными украшениями, а также сапоги-казаки со скошенным каблук. Предпочтение отдается трем основным формам:

1) каре - новая версия умеренной ширины с незначительным декоративным припуском в носочной части;

2) овал - носочная часть достаточно вытянута;

3) острая форма, которая потеряла «суперудлинение».

Каблук у сапог может быть разный, кому как удобно: массивный устойчивый каблук, маленькие низкие каблочки, шпильки, плоская подошва.

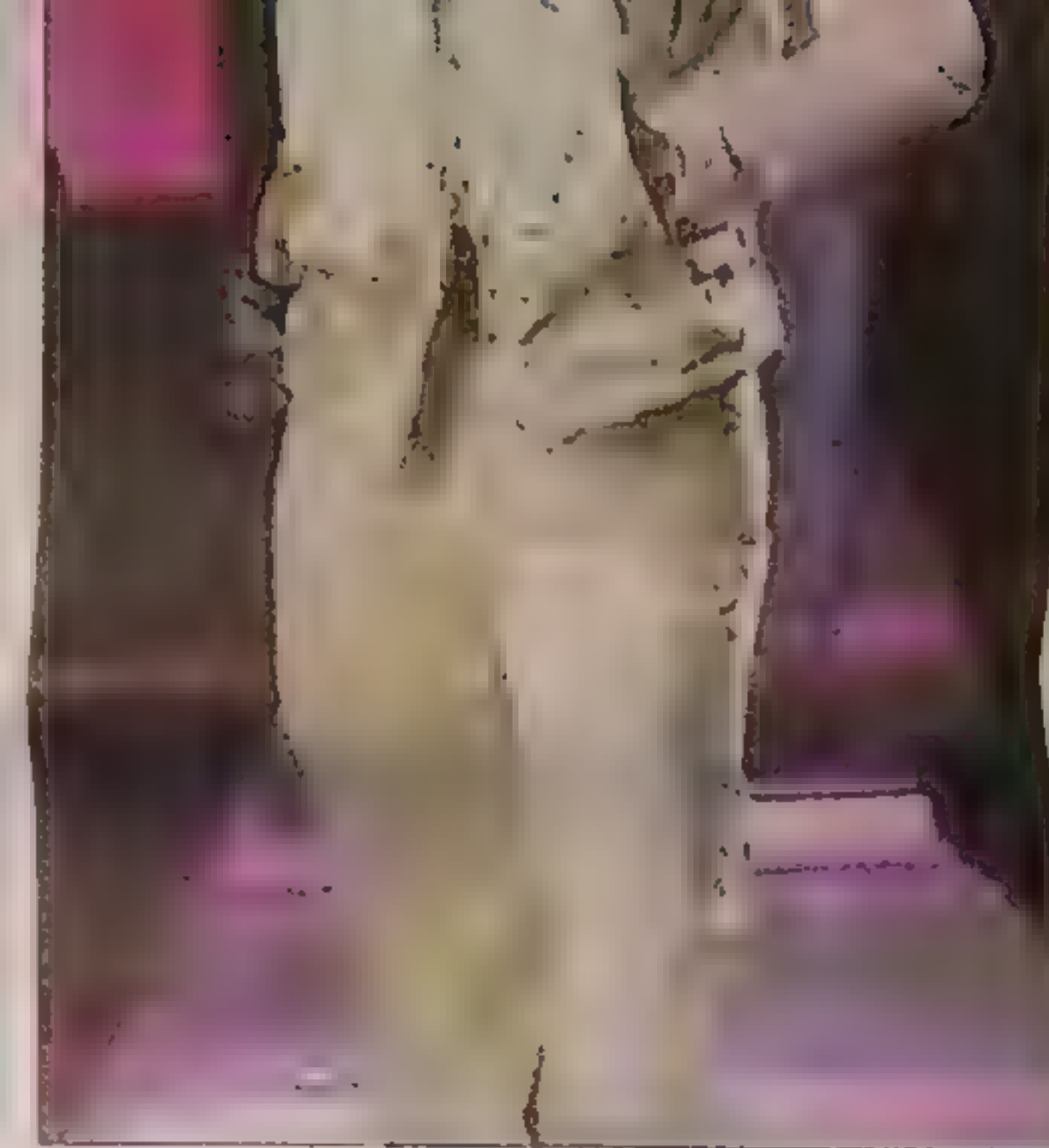
В моде как слишком узкие, так и слишком широкие голенища, собирающиеся в гармошку.

Модные еще вчера сапоги-чулки устарели, их место заняли сапоги с расшитым узором голенищем.

Фото В.АЛЕКСАНДРОВА.



карманами, которые пришивают вертикально друг под другом начиная от плеч. А можно сделать спортивный длинный жилет-куртку, который надевается через голову, имеет капюшон на завязках и две пары френчевых карманов с клапанами, а низ собран на кулиску. Эдакий симбиоз куртки - парки, ветровки и охотничьего жилета. Любители свободной одежды выберут прямую и объемную форму, спущенную линию плеч, удобные карманы. Щеголихи обзаведутся жилетами из бархата и сукна с декором в виде вышивки нитками или цветными тесьмами, или маленькими бархатными жилетиками, сплошь расшитыми многоцветными узорами в духе этнического костюма венгерских цыган.



гам рукавов.

Модно украшать жилеты «лоскутной» вышивкой, крупной аппликацией в соединении разных по цвету, фактуре и рисунку кусочков тканей, кожи, меха.

А помните жилеты из овчины, которые еще недавно пылились в наших магазинах? Теперь наступило их время! Жилеты мехом наружу, отороченные мехом, на меховой подкладке... это просто мечта.

В оформлении жилетов позвольте себе все: металлические заклепки, длинную бахрому, подкладку из шелка в мелкий цветочек или из набивного атласа с крошечным воротничком-шалькой. А любительницы домашнего рукоделия свяжут жилет из непряженой ровницы и будут правы - это супермодная вещь.

БРЮКИ ПОПУЛЯРНЫ, А ЮБКИ - МОДНЫ

Потому что возвращается женственность

Несмотря на то что брюки по-прежнему пользуются популярностью, в авангарде моды сегодня юбка. Триумфальное возвращение юбок - это возрождение женственной моды.

Среди хитов сезона: плиссированные шелковые и юбки с воланами. Юбки до колена идеально сочетаются с короткими блейзерами и разнообразными блузами. Актуальны и костюмы - двойки.

Ищите свое. Если у вас не ярко выражена талия, то оптимальный вариант юбки - юбка - карандаш, сужающаяся книзу. Или юбки - годе с расклешением чуть ниже бедра.

Мини-юбки, открывающие ноги, подходят длинноногим, худым женщинам.

У кого проблемным местом являются полные бедра; лучше выбрать юбку, горизонтальная линия низа которой проходит на уровне самой стройной части ног - чуть выше или чуть ниже ко-

лена. В любом варианте юбка не должна быть прямой. Хорошо скрывают полные бедра несимметричное оформление низа юбки.

Полные ягодицы - «галифе» поможет скрыть юбка А-образного силуэта. Не подходят юбки годе с расклешением ниже бедра, они невыгодно подчеркнут проблемную зону.

При раскрое следует учитывать:

- если есть живот, вытачки по передней половинке не делаем, а линию талии оформляем более полого;

- если большой прогиб по спинке, на задней половинке делаем 4 вытачки: две по выкройке и по вытачке на расстоянии 3 см от планируемых вытачек;

- если бедра небольшие, а животик достаточного объема, передняя половинка кроится больше задней, сверяйте по меркам.

Фото Е.СОБОЛЯ.



РЫБА «МОРСКОЕ ДНО»

1 кг морской рыбы, 2 большие луковицы, 1 апельсин, 1 лимон, 0,5 стакана красного вина, 1 ст.л. сахара.

Рыбу порезать на порционные куски, обжарить с маслом и обжарить до готовности. На другой сковороде обжарить лук, порезанный полукольцами, посыпанный ложкой сахара. Потом добавить мелко порубленный апельсин и сок лимона. Добавить сок лимона, 0,5 стакана красного вина и дать закипеть соусу. Рыбу положить в соус и потушить под крышкой 5 минут. Вкусить салат бесподобный.

ПОТЛЕТЫ «ДЕЛОЧКА»

500 г фарша, 0,5 стакана молока, 4 луковицы, 3 ст.ложки жира, 50 г грецких орехов, 50 г сыра, 1 яйцо, 2 ст.ложки зелени петрушки, 6 ст.ложек молотых сухарей, перец, соль по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить обжаренный лук и снова через мясорубку. Массу хорошо вымешать и разделить на порции в виде лепешек. На середину каждой лепешки положить фарш из обжаренных орехов, тертого сыра и мелкопорубленного яйца, добавить зелень. Завернуть и защипать края. Запанировать в сухарях и обжарить.

МАКАРОНИКИ С МЯСОМ

400 г коротких толстых макарон, 700 г фарша, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, 500 г помидоров, 3 сырых яйца, 1,5 стакана жидких сливок, соль, перец, петрушка, 350-400 г сыра.

Макароны отварить до полуготовности в подсоленной воде. Воду слить и в макароны положить небольшой кусочек масла. Фарш и мелко нарезанный лук обжарить на сливочном масле до готовности. Положить измельченные чеснок и петрушку, посолить и поперчить по вкусу.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и вырезать плодоножку. Помидоры положить в мясо, подлить немного воды или белого вина и тушить под крышкой на медленном огне, пока помидоры не превратятся в пюре.

Сковороду снять с огня и вмешать 2 яичных белка. Твердый сыр потереть на самой мелкой терке. Половину сыра смешать со сливками и вмешать 1 сырое яйцо и 2 оставшихся желтка, довести до кипения на маленьком огне.

Небольшой глубокий противень или широкую кастрюлю смазать размягченным сливочным маслом. На дно выложить половину макарон. Посыпать 150 г тертого сыра и выложить мясо. Мясо накрыть второй половиной макарон, залить сливочным соусом и посыпать оставшимся сыром.

Блюдо поставить в духовку при 200°C до тех пор, пока макаронники не подрумянятся сверху (30 мин.). Духовку выключить, дверцу приоткрыть, оставив блюдо в духовке еще на 20 мин.

КАРП С ЯБЛОКАМИ «ЗАМОРСКИЙ ГОСТЬ»

На одного карпа весом примерно 1 кг вам потребуется 1 луковица, одно яблоко кислых сортов, 3%-ный уксус, соль, специи, сахар, зелень петрушки, сельдерея, зеленый лук по вкусу.

Выпотрошенного карпа промойте, нарежьте на порционные куски, посолите и сбрызните слабым раствором уксуса. Петрушку, сельдерея, репчатый и зеленый лук нарезать мелко и залить кипятком. Карпа варить в кипящей воде, добавив лавровый лист и перец. Затем отвар процедите, залейте им подготовленного карпа и варите рыбу до готовности.

Яблоко натрите на терке, добавьте немного рыбного отвара, уксус и сахар по вкусу. Полученным соусом полейте выложенные карпа куски карпа.



У вас есть ансамбль?

Каждый раз мы перебираем вещи, пытаюсь составить новые комбинации. О costume мы ещё имеем правильное представление, а что входит в комплект или ансамбль, как правильно их составить? Можно остановиться на этом подробнее.

Ансамбль - слово в переводе с французского имеет несколько значений: целое, совокупность, набор, комплект; кос-

«взрослой» моде являются несочетаемыми. Так, блузка с юбкой или платье, сшитые в романтическом или фольклорном стиле, явно нарядные, могут сочетаться с пиджаком откровенно делового характера или джинсовой курткой.

КОМПЛЕКТ

Комплект, в отличие от ансамбля, - набор предметов, возможно, и связанных стилевым единством, но объединённых ради какой-то цели, в зависимости от назначения костюма, так, например, для загородной поездки могут входить брюки свободного кроя, мягкий пуловер и широкий, шерстяной шарф.

КОСТЮМ

Костюм - это жакет и брюки или жакет и юбка, сшитые из одной ткани. Костюм-тройка включает ещё и



Невеличка - модница

Что носить маленькой женщине

Носить женщинам невысокого роста можно буквально всё, что нравится, надо только следить за тем, чтобы при этом сохранялась соразмерность фигуры.

Здесь всё дело в пропорциях. Удлиняют фигуру продольные вертикальные швы, планки и застёжки.

* Полупальто и длинные куртки лучше не носить - они оптически укорачивают фигуру.

* Жакеты и жилеты следует делать короткими, до талии или середины бедра.

* Пояса предпочтительны узкие, плечи умеренной ширины.

* Юбки не очень длинные.

* Ткани с мелким рисунком или гладкие.

* Если делаете комплект, то подбирайте ткани в одной цветовой гамме. Следите за объёмом одежды - он не должен быть чрезмерным.

* Прямые брюки и не длинный жакет под пояс - хороший вариант для невысокой женщины.

САМАЯ МОДНАЯ ШУБКА: КРОЛИК СО СТРАЗАМИ

Чёрный, белый, коричневый, кофейный, пастельные тона и классический силуэт - новых требований к шубам дизайнеры не предъявляют, но активно используют декоративные элементы - стразы, жемчуг, отделку кожей.

Силуэты - небрежная классика, длина - европейская, то есть прикрыто колено.

Кстати, по-прежнему актуальны меховые аксессуары: сумки, шляпы, перчатки, шарфы, отделанные мехом.

Меховой ассортимент для мужчин - более классический: жилеты, куртки, пальто. Дубленки при-

ветствуются как однобортные, так и двубортные, хотя последним все же отдаётся предпочтение. Украшаются дубленку разнообразными яркими деталями: большими пуговицами, контрастная отделка



правильном представлении, а что входит в комплект или ансамбль, как правильно их составить? Можно остановиться на этом подробнее.

Ансамбль - слово в переводе с французского имеет несколько значений: целое, совокупность, набор, комплект; костюм; вместе, сразу в одно время.

АНСАМБЛЬ

Праздничный, нарядный ансамбль - комплект одежды, обуви, украшений и других дополнений, которые позволяют человеку создать образ, соответствующий ситуации.

Здесь надо улавливать степень торжественности ансамбля. Один вариант, поход в театр, совсем другое - встреча Нового года, 8 Марта или какой-нибудь юбилей. В первом варианте достаточно одной - двух деталей (бусы, цветок, шарф), подчёркивающих нарядность даже очень скромного платья, тогда как во втором требуется, чтобы всё - от обуви, ткани платья, заколки в волосах, часов - имело приподнято - изысканный характер и находилось в стилевом единстве.

Кроме того, нарядный ансамбль для женщины - это совсем иное, чем для молодой девушки.

Молодёжный ансамбль может строиться на основе контрастов, сочетания элементов, которые во

зрительном стиле, явно нарядные, могут сочетаться с пиджаком откровенно делового характера или джинсовой курткой.



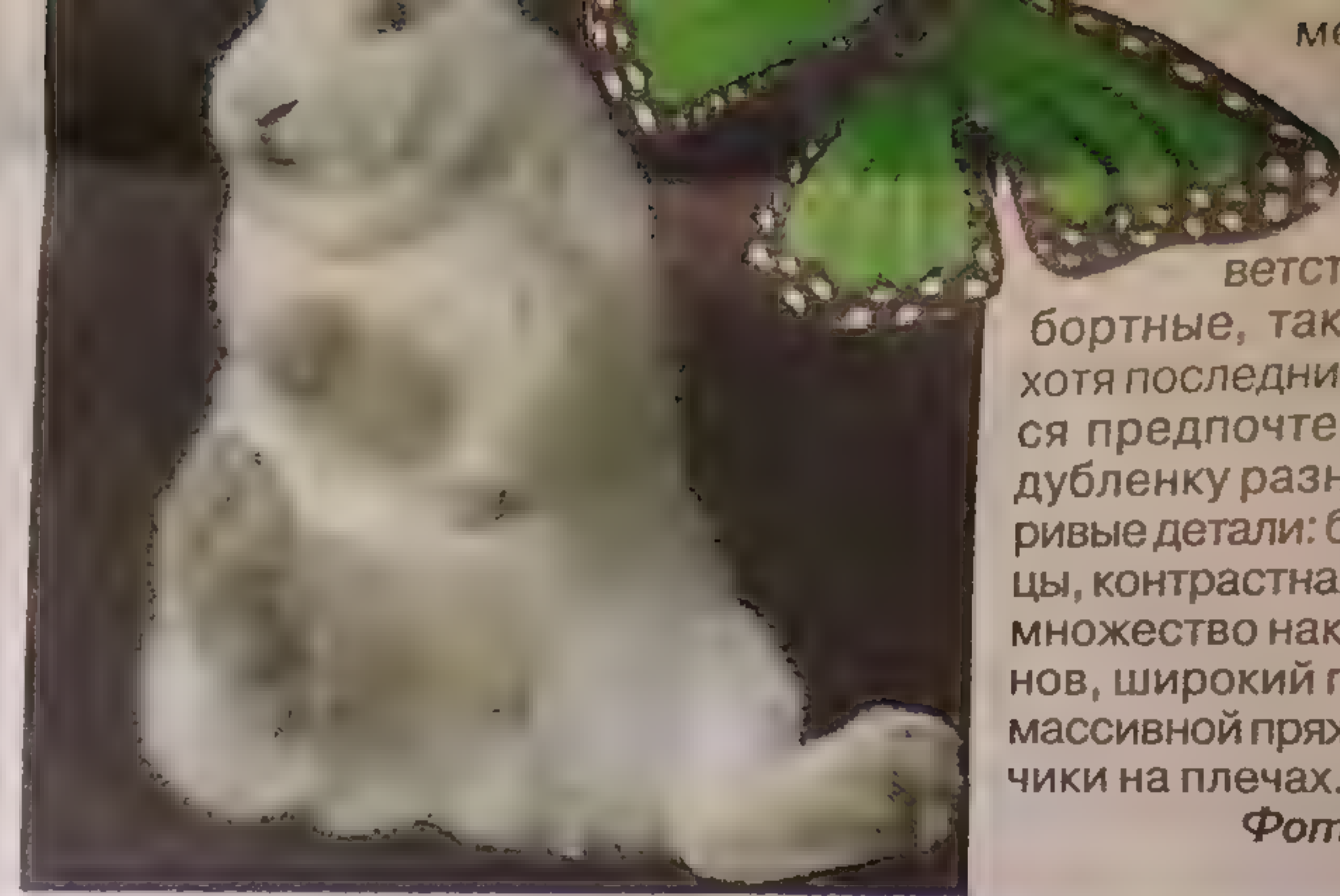
Зимой и осенью в ансамбль могут входить юбка, свитер, пальто, шарф, сапоги, сумка, головной убор. Считается безвкусным, если все вещи подобраны в одном цвете. В ансамбле работают обычно два или три цвета. Если не любите разноцветье, подберите в одной цветовой гамме, но в разной тональности.

набор предметов, возможно, и связанных стилевым единством, но объединённых ради какой-то цели, в зависимости от назначения костюма, так, например, для загородной поездки могут входить брюки свободного кроя, мягкий пуловер и широкий, шерстяной шарф.

КОСТЮМ

Костюм - это жакет и брюки или жакет и юбка, сшитые из одной ткани. Костюм-тройка включает ещё и жилет. В отличие от комплекта обе части костюма составляют единое целое и в стилевом плане.

Костюмы - наиболее популярная деловая одежда. Спортивный костюм, также единое целое, хотя и состоит из брюк и куртки.



мент для мужчин более классический: жилетка, куртки, пальто. Дубленки при ветствуются как однобортные, так и двубортные, хотя последним все же отдается предпочтение. Украшают дубленку разнообразные игристые детали: большие пуговицы, контрастная отделка швов, множество накладных карманов, широкий пояс на талии с массивной пряжкой или погончики на плечах.

Фото Е.АЛЕКСИЧ.

Главная одежда - куртка

Несмотря на холода, а может, потому, что холода пошли какие-то хилые, модницы выбирают куртки, оставляя шубы и дубленки в гардеробе ждать лучших времен.

Чтобы у дам не было проблем со здоровьем, модельеры утепляют куртки мехом. Хит этой зимы - укороченная меховая куртка на молнии с большими трикотажными манжетами или с трикотажными рукавами. Кроме того, из прошлого сезона в нынешний перекочевала курточка с простеганным рисунком. Главное правило - такая куртка не должна быть слишком объемной. Модная короткая ка со вставками из кожи, замши и трикотажа может завязываться на пояс, застегиваться на молнию, может держаться на нескольких крупных пуговицах.

Фото Д.ВОЛОДИКОВА.



ТОРТ «ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ»

Тесто: 6 яиц, 1,5 стак. сахарного песка, 1 ч.л. соды (погасить уксусом), 2 стак. муки, 0,5 стак. изюма, 0,5 стак. орехов. **Крем:** 1 кг сметаны, 7 ст.л. сахара, 1 ст.л. какао - все взбить.

Яйца, 1,5 стакана сахарного песка взбить и добавить 1 ч. л. погашенной в уксусе соды. Всыпать муку и разделить тесто на 2 части. В одну часть добавить изюм, во 2-ю часть - орехи. Противень посыпать мукой и чайной ложкой выкладывать тесто. Выпечь. Получатся маленькие оладушки. Каждый оладушек обмакивать в крем и выкладывать в блюдо в виде горки, сверху залить кремом, посыпать тертым шоколадом или орехами.

ПИРОЖНЫЕ «ШОКОЛАДИЦА»

100 г муки, 100 г сливочного масла, 250 г сахарного песка, 2 яйца, 0,5 стак. грецких орехов, 3 ст. ложки

какао, 1 ч.л. разрыхлителя.

Яйца взбейте и постепенно добавляйте масло (слегка подтаявшее) и сахарный песок. Продолжайте мешать, всыпьте орехи. Муку просейте и смешайте с какао и разрыхлителем. Все перемешайте, добавьте изюм, масла и сахара. Выложите тесто в форму для запекания, смазанную сливочным маслом и присыпанную мукой. Разровняйте тесто ножом и выпекайте в заранее разогретой духовке при температуре 180-200°C примерно 30-40 минут. Когда корж испечется, порежьте его ромбиками. Все, ароматные шоколадные пирожные готовы!

ТОРТ «ИМЕНИННЫЙ»

1 стак. муки, 3/4 стак. маленьких сухарей из белого хлеба, 5 яиц, 3 ст.л. сахара, 1 ч.л. какао.

Сироп: 6 ст.л. сахара, 12 ст.л. воды, 4-5 ст.л. коньяка. **Крем:** 200 г сливочного масла, 2-3 ст.л. густого молока, 2 ст.л. коньяка, 1 ст.л. какао.

Сухари дважды пропустить через мясорубку, просеять. Яйца и сахар взбить до получения пышной однородной массы, добавить какао, муку, сухари, быстро замесить тесто, выложить его в круглую форму, смазанную жиром, и поставить в духовку. Бисквит выпекать при температуре 180-200°C. Из воды и сахара сварить сироп. В охлажденный сироп добавить коньяк. Предназначенное для крема масло взбить до получения пышной массы, добавить густое молоко, коньяки какао. Охлажденный бисквит разрезать на 3 коржа, пропитать их сиропом, положить один на другой, прослаивая кремом.

ТРУБОЧКИ С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ

Для теста: 2 стакана муки, 150 г маргарина, 1 яйцо, 0,5 ч.л. соли.

Для крема: 100 г сливочного масла, 2 яйца, 6 ст.л. сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара, 500 г тво-

рога, 2 ч.л. желатина, 7 ст.л. воды, 1 ст.л. лимонной цедры.

Муку смешать с размягченным маргарином, добавить взбитое с солью яйцо и лимонный сок, хорошо вымесить и убрать на 1 час в холодильник. Раскатать тесто в форме квадрата толщиной 0,5 см, нарезать прямоугольниками длиной 18 см и шириной 12 см. Свернуть их в виде кулечков, выложить на противень, смоченный холодной водой, и поставить в разогретую до 180°C духовку на 20 минут.

Трубочки остудить и начинить кремом. Для крема масло взбить миксером до бела и, не переставая взбивать, добавить сахарную пудру, ванильный сахар, желтки, творог. Предварительно замоченный желатин смешать с лимонной цедрой, нагреть смесь, слегка остудить и соединить с творожной массой. В конце вмешать по одной ложке взбитые в плотную пену белки. Начиненные кремом трубочки посыпать сахарной пудрой.

СВОЯ КУХНЯ

Мученица для всех

Этот снеговик никогда не растает



Посмотрите на рисунок и согласитесь, что сшить такую подушку легче легкого. Материал может быть любой, главное - мягкий: флис, искусственный мех, бархат, фланель.

Если в новогодние каникулы вы сошьете подушку-снеговичка вместе с дочкой, память о прошедшем веселом празднике останется у ребенка надолго. И с ним так приятно спать!..

В общем, за работу.

ОСНОВНЫЕ ДЕТАЛИ ПОДУШКИ

В виде снеговика - 2 шт. со сгибом из ткани белого или светло-голубого цвета. - * Ведро на голову - 2 шт. со сгибом из ткани серого цвета.

В качестве глаз, рта, пуговиц - лоскуты ткани, вырезанные в виде овала.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Соединить каждую деталь снеговика с деталью ведра. Нашить глаза, пуговицы на детали снеговика с лицевой стороны плотной строчкой «зигзаг».

Сложить детали снеговика лицевыми сторонами внутрь и стачать их, оставив необходимый припуск по краю и незакрытый участок шва для набивки.

Набейте подушку через незакрытый участок шва (в качестве наполнителя можно использовать вату - но она скатывается в комки в процессе использования, синтепон, синтетическую вату).

Зашейте отверстие для набивки.

В качестве ручки от ведра пришить шнурок, прихватив его только на концах (чтобы он сам свободно болтался).

Нос: из красной ткани сшить конус, неплотно набить его (чтобы только держал форму) и, подогнув внутрь припуск, пришить туда, где носу и полагается быть.

Свяжите снеговичку шарфик из остатков цветной пряжи (не очень широкий и не особо длинный) и повяжите ему на шею.

Если вы шьете уменьшенную копию в качестве детской игрушки, то можете сделать ее шуршаще-гремящей. Вместе с наполнителем внутрь чехла положите коробочку от киндер-сюрприза, внутри которой - несколько горошин или немного крупы (учтите, что в наполнителе шуршание зерен будет приглушено).

Елена МАРТЫНОВА.



НИКТО НЕ ВЕРИТ, ЧТО МОЕЙ ЛАМПЕ 25 ЛЕТ!

Из кусочков ткани можно сделать симпатичный абажур для старой лампы. Я, например, шила шторы и у меня остались обрезки.

Вырезала из розовой ткани трапецию по размеру моей лампы, собрала по краям рюшечками из ленточек, посередине тоже украсила ленточкой в сборку. Подставку у лампы я хорошенько отчистила содой. Теперь даже и не скажешь, что лампе моей уже 25 лет. Еще мне подарили сувенир - бабочку, я ее на абажур прикрепила, пусть порхает. Такая стала моя лампа красавица!

Ирина Вячеславовна ПОБЕЛИНСКАЯ,
г. Санкт-Петербург.

ЛАСКОВАЯ ЕЛОЧКА

Новогодняя подушка

Она шьется из различных по цвету и фактуре тканей.

Может быть отличным новогодним подарком или

лент. Чтобы подушка не была совсем «плоской», можно прихватить в шов ленточки из той же ткани, что и ленточки.

ВСЕ ДЕЛО В ВОЛШЕБНЫХ ПУЗЫРЬКАХ!

Самодельное мыло сейчас очень высоко ценится у эстетствующих дам. Вы можете попробовать сделать его самостоятельно.

Требуется: разноцветные обмылки и цветное прозрачное мыло, нарезанное на кусочки.

Три кусочка мыла без запаха мелко настрогать и, залив дистиллированной водой, дать ему расплавиться на горячей водяной бане. Приготовленную разноцветную смесь смешать с остывшей массой. Заполнить смесью заготовленные заранее формы.

Упаковать можно в плотную бумагу типа крафта и перевязать веревкой из сизаля.

Браслет из булавок

Делается он так легко, что вы почувствуете себя крутой специалисткой через пять минут.

Для работы вам понадобится примерно 30 булавок, толстая проволока, вместо нее можно взять шляпную резинку, бусины (по желанию - разного или одного цвета, большие или маленькие) и замок (как вариант - 2 замочка, либо вообще ни одного). Первым делом нужно нанизать бусины на булавки.

Затем закрываем булавку и прикусываем ушко плоскогубцами, чтобы она больше никогда не открылась. Таким же образом сделайте остальные булавки, чередуйте большие и маленькие бусины, круглой, квадратной и какой угодно формы.

Как подготовите необходимое количество булавок, начинайте нанизывать их на проволоку, чередуя с бусинами. Вариант: вместо проволоки продеваем через отверстия в булавках шляпную резинку.

В конце у вас несколько вариантов: делаете браслет без замка, чтобы он надевался через руку, либо прикручиваете к концам по замочку. Можно также сделать один большой замок. Все компоненты ищите в магазинах швейной фурнитуры. Это сейчас не проблема.

Ольга ПУШИНА.



Свяжите снеговика шарфик из остатков цветной пряжи (не очень широкий и не особо длинный) и повяжите ему на шею.

Если вы шьете уменьшенную копию в качестве детской игрушки, то можете сделать ее шуршаще-гремющей. Вместе с наполнителем внутрь чехла положите коробочку от киндер-сюрприза, внутри которой - несколько горошин или немного крупы (учтите, что в наполнителе шуршание зерен будет приглушено).

Елена МАРТЫНОВА.

ЛАСКОВАЯ ЕЛОЧКА

Новогодняя подушка

Она шьется из различных по цвету и фактуре тканей. Может быть отличным новогодним подарком или же, оставшись у вас дома, будет напоминать о празднике круглый год. В уменьшенном варианте елочка - это замечательная игрушка для малыша.

ОСНОВНЫЕ ДЕТАЛИ:

- в виде елочки - 2 шт. из ткани зеленого цвета (нарисуйте от руки половинку елочки, каждую деталь выкраивайте со сгибом). Лучше взять мягкие ткани, ткани с коротким ворсом (например, бархат).

- Детали ствола - 2 штуки из ткани коричневого цвета.

- В качестве игрушек - лоскуты ткани, вырезанные в виде круга, овала и т.д. и т.п.

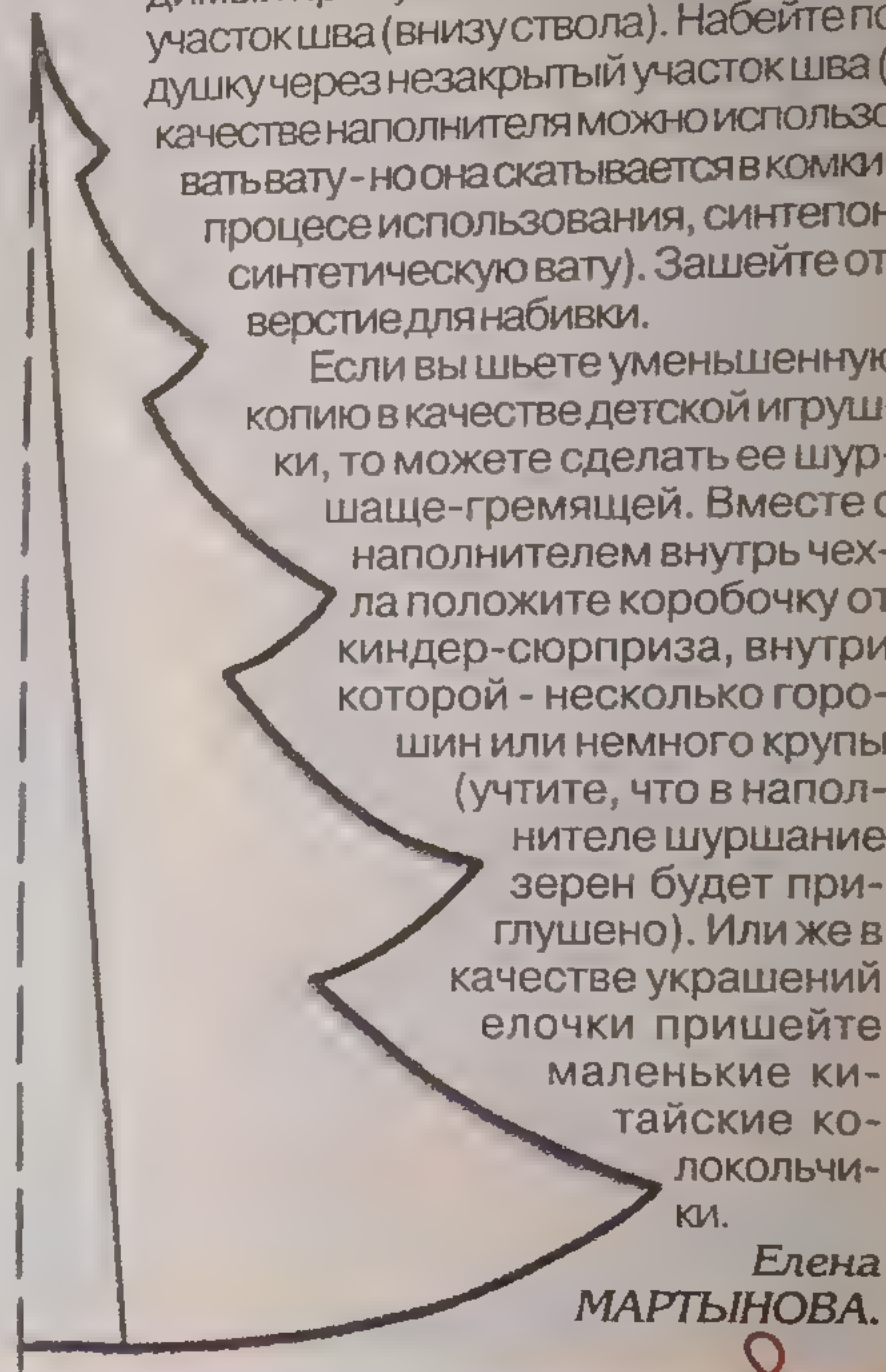
ПОРЯДОК РАБОТЫ:

Соединить каждую деталь елочки со стволом. Нашить игрушки на детали елочки плотной строчкой «зигзаг» - нитками в тон или контрастными. «Мишура» и «гирлянды» выполняются из тесьмы или атласных

лент. Чтобы подушка не была совсем «плоской», можно прихватить в шов бантики из той же тесьмы и ленточек. Сложите детали елочки лицевыми сторонами внутрь и стачайте их, оставив необходимый припуск по краю и незакрытый участок шва (внизу ствола). Набейте подушку через незакрытый участок шва (в качестве наполнителя можно использовать вату - но она скатывается в комки в процессе использования, синтепон, синтетическую вату). Зашейте отверстие для набивки.

Если вы шьете уменьшенную копию в качестве детской игрушки, то можете сделать ее шуршаще-гремющей. Вместе с наполнителем внутрь чехла положите коробочку от киндер-сюрприза, внутри которой - несколько горошин или немного крупы (учтите, что в наполнителе шуршание зерен будет приглушено). Или же в качестве украшений елочки пришейте маленькие китайские колокольчики.

Елена МАРТЫНОВА.



НА СКОРУЮ РУКУ - ТЕСТО ДЛЯ ПИРОЖКОВ

250 г творога, 2 яйца, стакан муки, соль, сода.

Тесто замесить и дать полежать около часа. Из этого теста сделать 16 пирожков с любой начинкой (очень вкусные пирожки получаются с творожно-яичной начинкой). Жарить на сковороде на растительном масле, под плотно закрытой крышкой.

СВИНИНА ПОД МАЙОНЕЗОМ

Кусок свинины (лучше задней ноги) подготовить, обмыть, нарезать на куски толщиной 2 см, отбить, чтобы получились широкие куски (размером с ладонь). Куски нужно посолить, поперчить, положить на сильно разогретую с маслом сковороду, обжарить с обеих сторон 10-15 минут. Отдельно обжарить в разогретом масле нарезанный кольцами лук.

Смазываем противень маслом, укладываем лук, наверх - поджаренные куски свинины, посыпать твердым тертым сыром и залить майонезом. Противень ставим в духовку. Когда обжарится розовая корочка, свинина готова.

На 500 г свинины - 2 луковицы, 100 г твердого сыра, 1 банка майонеза, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

УЛАНСКИЙ СУП

Берете 100 г сухой белой фасоли, 200 г колбасы, лапшу, приготовленную на одном яйце, 20 г сметаны, 100 г копченой грудинки, 50 г сала, 1 луковицу, 2 дольки чеснока, 1 столовую ложку муки, 1 столовую ложку смальца, 1,5 литра отвара, приготовленного на костях или овощах, соль и красный перец - по вкусу.

Фасоль залить на ночь водой, а на следую-

щий день отварить в той же воде. Отдельно в небольшом количестве воды отварить грудинку. Сало нарезать мелкими кубиками, прибавить смалец и растопить. Затем добавить мелко нарезанный лук, чеснок, соль, красный перец и все это поджарить, добавив муки. К приготовленной таким образом заправке влить часть отвара вареной грудинки, а затем протереть через сито. Влить все это обратно в кастрюлю, добавить нарезанную кубиками грудинку и нарезанную кружочками колбасу без кожи, долить остальную часть отвара, всыпать крупную лапшу и варить 10 минут. Перед подачей к столу заправить сметаной.

РЫБА В СОУСЕ

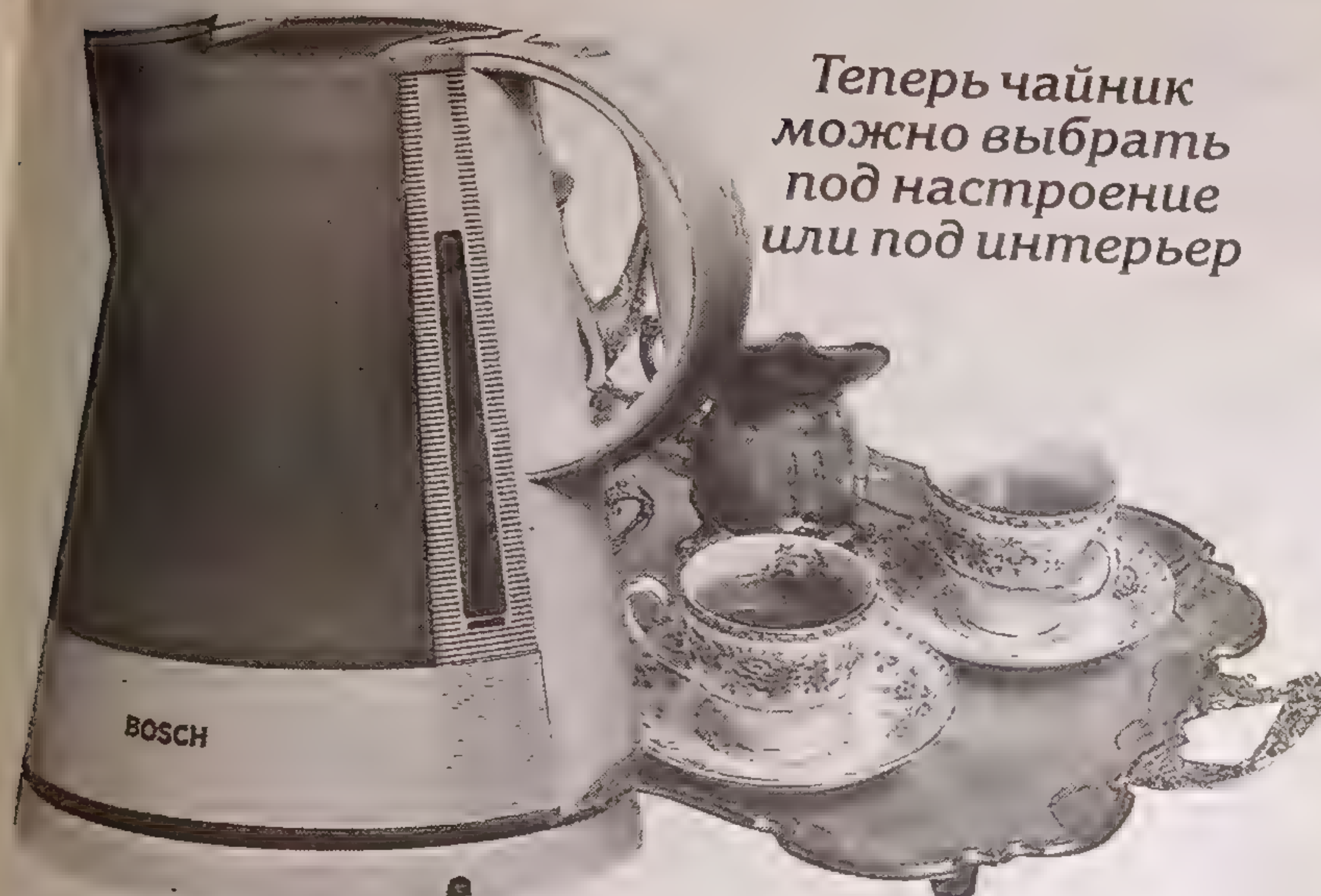
0,5 кг рыбного филе (минтай, треска, окунь), 4 яйца, 2 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки молока, 2 луковицы, пучок укропа, стакан жареных грибов, панировочные сухари,

соль, перец, приправы, растительное масло для жарки.

Рыбу режем на прямоугольники, каждый кусочек посыпаем готовой приправой типа «Вегета» или солью с перцем. Взбиваем 2 яйца, окунаем в них рыбу, после чего обваливаем в сухарях. Эту операцию повторим дважды. Жарим в сковороде на растительном масле. Когда подрумянится, переворачиваем на другую сторону, кладем на каждый кусочек отдельно обжаренные грибы и лук.

Два яйца взбиваем с майонезом и молоком. Сюда же бросаем измельченную зелень укропа. Этот соус осторожно вливаем на сковороду между кусочками рыбы, предварительно раздвинув их на 1-1,5 см друг от друга.

Плотно накрываем крышкой и на слабом огне доводим до готовности (10-12 минут). Подъем в горячем виде прямо на стол. Аккуратно переложив на большое плоское блюдо.



Теперь чайник
можно выбрать
под настроение
или под интерьер

Чайник-то как изменился

Наш чайник верой и правдой служит уже почти десять лет. Хотелось бы, чтобы и новый был таким же надежным. На что обратить внимание?

ПОСМОТРИМ НА ДИЗАЙН

Кроме привычных пластиковых приборов, которые изготавливаются из ударопрочного химически инертного пластика, часто встречаются прозрачные модели из сверхпрочного стекла, которые смотрятся оригинально.

Популярны в последнее время и металлические чайники.

Многие производители используют подсветку во время работы прибора - чайник может светиться изнутри или по контуру.

ЗАГЛЯНЕМ ВНУТРЬ

Чайник представляет собой емкость со встроенным нагревательным элементом. В зависимости от рас-

циклов закипания и не менее 10000 снятий-постановок чайника на подставку без потери контакта.

Качество водопроводной воды таково, что в чайнике неизбежно образуется накипь, поэтому почти все чайники снабжены фильтрами от накипи, которые обычно изготавливаются из мелкой нейлоновой сеточки или из металла. Такие фильтры могут защитить только от крупных частичек накипи или песка.

В последнее время некоторые производители (например Brita) стали выпускать модели чайников, укомплектованные фильтрами из активированного угля и ионообменной смолы. Угольный фильтр используется для очистки воды от неприятных привкусов и запахов, вызванных повышенным содержанием хлора, природной органики и

ЧИТАЙ, А ПОТОМ ПОКУПАЙ

Главное не коробка-
главное, что на ней
написано

Запугали нас фальшивками, там не покупайте, тут не верь. Как не купить подделку? Особенно это касается косметики: кремов, гелей, тоников и т.п.

Софья Р.

Если вы не хотите нарваться на подделку, обязательно читайте все, что написано на упаковке. Уважающий себя производитель на упаковке или этикетке обязательно указывает состав косметического средства, причем делает это в соответствии с едиными правилами, следовать которым теперь начинают и в России.

Во-первых, на этикетке должны быть указаны все вещества, входящие в состав косметического средства.

Во-вторых, они должны быть расположены в порядке уменьшения концентрации. Это важно для покупателей, особенно для тех, кто страдает аллергией.

Основой большинства косметических средств являются жиры и масла (растительные жиры). Они обеспечивают защиту кожи, повышают ее мягкость и эластичность, а также способствуют сохранению влаги.

Абрикосовое косточковое масло, используемое в качестве основы для детской и чувствительной кожи, увлажняет и питает кожу, а масло авокадо, обладающее сильными регенерирующими свойствами, придает силы волосам и коже, восстанавливает их структуру.

Масло жожоба благодаря сво-

Тот синенький... из «Квартирного вопроса»

Каждый, кто хотя бы раз смотрел на НТВ программу «Квартирный вопрос», помнит, что в конце передачи счастливому обладателю отремонтированной комнаты дарят мощный пылесос THOMAS.

Давайте заглянем «под капот» этого красавца. Чем же замечателен этот самый... синенький?

ПРОПЫЛЕСОСИЛИ И...ЗАПАХЛО ДОЖДЕМ

Когда в доме начинается уборка, появляется так называемый «пылесосный запах». Таким специфическим запахом обладают мельчайшие частицы пыли, благополучно прошедшие сквозь самые изощренные фильтры и «поджаренные» в турбине пылесоса. Эти частицы являются особенно сильными аллергенами. Пылесосы THOMAS-аквафильтр свободны от этого недостатка. После работы такого пылесоса не только убранные поверхности, но и воздух в комнате становится чистым и свежим.

Революционной технологией, используемой в современных пылесосах THOMAS, является система водяной фильтрации. Эта система обеспечивает идеально чистый выхлоп, поскольку пыль не просто проходит через воду, а орошается и смачивается водой, как во время дождя. При этом каждая пылинка «облепляется» частичками воды, приобретая больший вес и размеры. Укрупненные и «изрядно поправившиеся» в результате такой процедуры частицы эффективно задерживаются даже крупнопористыми фильтрами. Доказательством эффективности всей системы является тот факт, что расположенный последним HEPA-фильтр при обычном режиме работы практически вообще не загрязняется.

**ВСЕГДА НА ПРЕДЕЛЕ
МОЩНОСТИ**

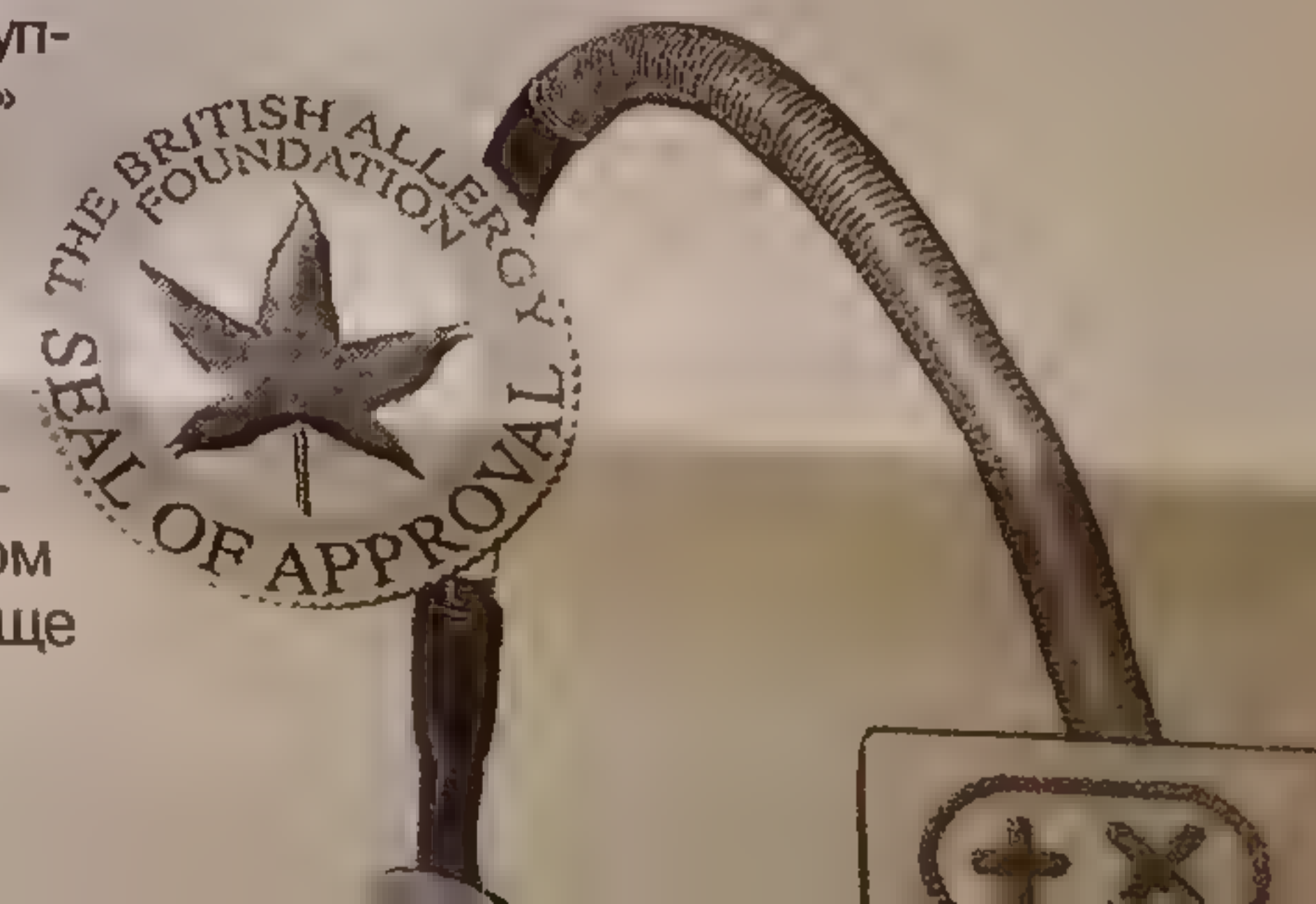
даже через много лет будут выглядеть как новые.

ЧТО В НЕМ ТАКОГО?

Очень компактный пылесос для любой квартиры. Несмотря на малые габариты, имеет резервуары большой емкости. Перед началом уборки в съемный наружный бак заливается вода, а во внутреннем резервуаре в процессе уборки собирается грязь. Когда пылесос не используется, в баке для чистой воды удобно хранить насадки.

В комплект входят:

- распыляющая насадка для чистки ковров с кромкой из нержавеющей стали;
- адаптер для пола и твердых покрытий;
- адаптер для мытья окон;
- переключаемая насадка для пола;
- распыляющая насадка для мягкой мебели;
- паркетная насадка;
- насадка для чистки мягкой мебели с нитеподъемником;
- щелевая насадка.



Многие производители используют подсветку во время работы прибора - чайник может светиться изнутри или по окружности основания.

ЗАГЛЯНЕМ ВНУТРЬ

Электрочайник представляет собой емкость со встроенным нагревательным элементом. В зависимости от расположения и формы различают два типа нагревательных элементов - открытый (открытая спираль) и скрытый (нагревательный элемент скрыт под тонкой металлической пластиной).

Модели с открытой спиралью считаются устаревшими, хотя имеют определенные преимущества: низкий уровень шума при работе и невысокая стоимость. Их недостатком является то,

что дно под спиралью трудно чистить, на открытой спирали оседает больше накипи. К тому же спираль должна быть полностью покрыта водой, что ограничивает минимальный уровень воды в чайнике.

Чаще всего нагревательный элемент делают из нержавеющей стали. Иногда для защиты от коррозии и оседания накипи на нагревательный элемент имеет специальное покрытие - тонкий слой нитрида титана (так называемые «золотые» нагревательные элементы).

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Чем больше мощность, тем быстрее нагревается вода. Мощность большинства моделей находится в пределах от 1000 до 3000 Вт. Как правило, чем больше объем чайника, тем более мощный нагреватель в нем установлен.

Объем чайника обычно составляет 1-2 л. При этом модели с малой мощностью стоят в 1,5-2 раза дешевле.

Наиболее распространены модели на 1,5-1,7 л.

На срок службы электрочайника влияет, какая контактная группа используется в данной модели. Признанными лидерами в этой области являются BUNN (Англия) и OTTER (Германия), которые обеспечивают не менее 3000

также фильтры могут защитить только от крупных частичек накипи или песка. В последнее время некоторые производители (например Brita) стали выпускать модели чайников, укомплектованные фильтрами из активированного угля и ионообменной смолы. Угольный фильтр используется для очистки воды от неприятных привкусов и запахов, вызванных повышенным содержанием хлора, природной органики и продуктов ее хлорирования. Ионообменная смола очищает воду от ионов тяжелых металлов и солей жесткости. Однако модели с такими фильтрами очистки воды стоят значительно дороже остальных.

ПОЛЕЗНЫЕ МЕЛОЧИ

Существует много полезных мелочей, которые во многом облегчают пользование чайником, например, вращение чайника на 360

градусов. В таких моделях контакт чайника с подставкой обеспечивается не сбоку, а посередине. Эти чайники наиболее удобны в обращении, потому что легко поворачиваются на подставке в нужную сторону.

Если вы хотите, чтобы вода в чайнике всегда была горячей, выберите модели с функцией автоматического подогрева.

Во всех моделях имеется индикатор уровня воды.

Наличие системы фиксации крышки делает чайник более удобным и безопасным в обращении. Эта система не позволяет крышке открываться, когда вы наливаете кипяток в чашку, что предотвращает возможность ожога.

Электрические чайники оснащены системой автоматического отключения при закипании воды, но далеко не все модели имеют противопожарную защиту, которая не позволит чайнику включиться, если вы забудете налить в него воду.

Практически все модели оснащены индикаторами подключения к сети.

Некоторые модели оборудованы звуковым сигналом, который срабатывает при закипании воды.

мягкости и эластичности, а также способствуют сохранению влаги.

Абрикосовое косточковое масло, используемое в качестве основы для детской и чувствительной кожи, увлажняет и питает кожу, а масло авокадо, обладающее сильными регенерирующими свойствами, придает силы волосам и коже, восстанавливает их структуру.

Масло жожоба благодаря своим пленкообразующим свойствам используется в средствах для волос, в детской гигиенической косметике, в препаратах для увядающей кожи, а также в солнцезащитной косметике.

Масло зародышей пшеницы отбеливает кожу, насыщает витамином Е и помогает ей «омолодиться».

Из овечьей шерсти получают шерстяной жир. Он прекрасно смягчает кожу, устраняет ее шелушение.

Полусинтетические и синтетические жиры вводят в состав, если присутствие натуральных жиров нежелательно.

Срок хранения косметических средств, в которых есть натуральные жиры, недолог - они являются прекрасной питательной средой для бактерий.

Витамин А - замедляет процессы старения, благотворно влияет на иммунную систему.

Недостаток витамина В₁ может привести к выпадению волос.

Витамин В₁₀ влияет на рост волос.

Витамин С способствует регенерации тканей. Его часто используют в средствах для отбеливания кожи.

В состав солнцезащитной косметики аскорбиновую кислоту вводят вместе с витамином Е.

Витамин F устраняет шелушение и сухость кожи, выпадение волос и перхоть.

Фитонциды - защищают кожу от воздействия микробов.

Дубильные вещества - тонизируют кожу, вызывают сужение пор, подавляют деятельность потовых желез.

Пектины - способствуют заживлению ран и трещин.

Экстракт плаценты - незаменимая вещь для тех, кто решил избавиться от возрастного «налета» на лице.

Апилак (маточное молочко пчел) - используется в качестве стимулятора, обладает регенерирующими свойствами.

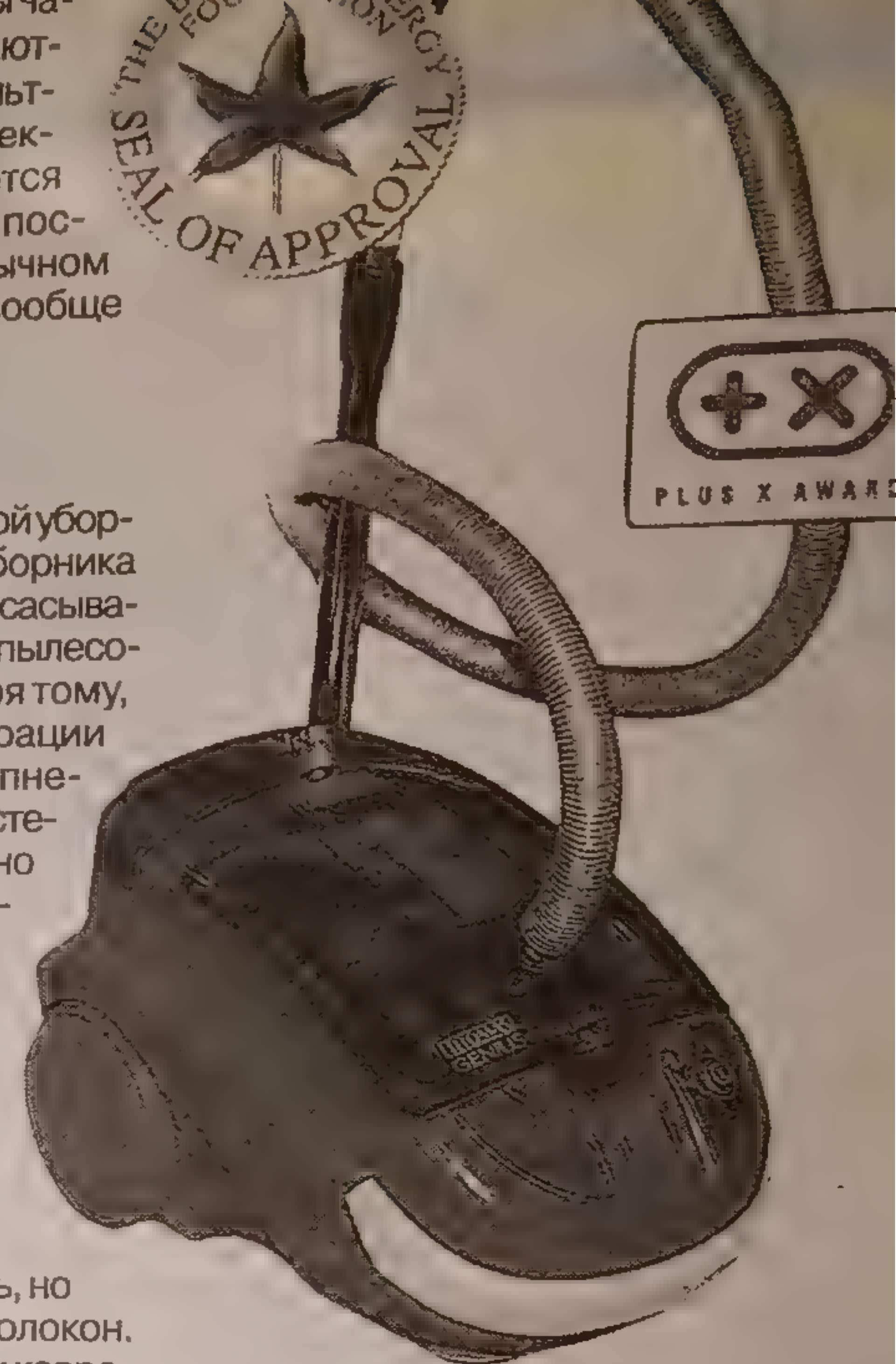
Фото Д.ДАШКОВА.

в результате такой процедуры частицы эффективно задерживаются даже крупнопористыми фильтрами. Доказательством эффективности всей системы является тот факт, что расположенный последним HEPA-фильтр при обычном режиме работы практически вообще не загрязняется.

ВСЕГДА НА ПРЕДЕЛЕ МОЩНОСТИ

Обычно в пылесосах для сухой уборки по мере заполнения пылесборника резко уменьшается мощность всасывания. Этого недостатка лишены пылесосы с аквафильтром. Благодаря тому, что в основе принципа фильтрации лежит предварительное укрупнение частиц, достижение той же степени чистоты выхлопа возможно с использованием менее плотных фильтров. Это означает, что воздуху оказывается меньшее сопротивление, что при той же мощности двигателя, обеспечивает более высокую мощность всасывания.

А как же мокнувшие ковры? Влажная уборка не только освежает убираемую поверхность, но и восстанавливает структуру волокон. Очищенные до основания ваши ковровые покрытия и обивка мягкой мебели



А бывают продавцы «свои в доску»?

Вы их каждый день видите

Вот тетя с хитрыми глазами наклоняется к вам поближе и доверительно шепчет: «Девушка (А вам уже за..., но так приятно!), эти (колготки, кофточки, пельмени, рыба...) последние. Со следующей недели цены поднимут. Берите. Я себе тоже взяла».

Рыба и колготки в этот самый момент вами не планировались, но тетя так к вам расположена, такие честные глаза. Да еще закулисной тайной поделилась.

Вот вы и попались. А уж если тетя раскрутила вас под тем же предлогом на другие покупки, поздравляем. Не вас - тетю. Молодец продавец.

А вас она считает лохом, дурочкой, купившейся на дешевый трюк. Она таким образом весь залежалый товар распихает.

Одна радость - не только вы унесли домой рыбу и колготки по экономным ценам. Нас, таких простых душных, на ее век хватит.

ЧИСТЮЛЯ

ИРИНА БЕЗРУКОВА:

Актриса и хозяйка

*И о бытовой
технике у нее свое
мнение.*

...У меня нет пунктика купить все новенькое, навороченное. Если техника работает хорошо, я не буду гнаться за следующей модификацией.

...Читая всякую техническую литературу, я сделала вывод: чем больше функций, тем больше вероятность, что прибор будет ломаться. Я не из тех людей, которым нужно, чтобы пылесос был еще одновременно фотоаппаратом и факсом, чтобы он крестиком вышивал и шнурки завязывал. Мне нужно, чтобы он хорошо пылесосил!

Кстати, в последнее время мне упорно звонят и предлагают приобрести пылесос с водяным фильтром. Я не знаю, насколько это хорошо, поэтому здесь пока ничего менять не собираюсь.

...Если кто-то из друзей купил вещь, опробовал, а потом хвалит, для меня это луч-

славный тостер, недорогой, фирмы Kenwood. Но работал он как ему заблагорассудится: то хлеб прилипал к стенкам и никак не вынимался, то, наоборот, выпрыгивал из печки на полметра вверх, внутри вечно скапливались крошки и удалить их было непросто, а как он чадил!

...Когда на кухне - впервые в моей жизни - появилась посудомоечная машина фирмы Bosch, я ею была очень довольна, она и руки мои бережет, и время экономит, да и просто освобождает меня от нелюбимого занятия. Ведь если честно, мыть посуду вручную дело совсем не из приятных и мало кому нравится.

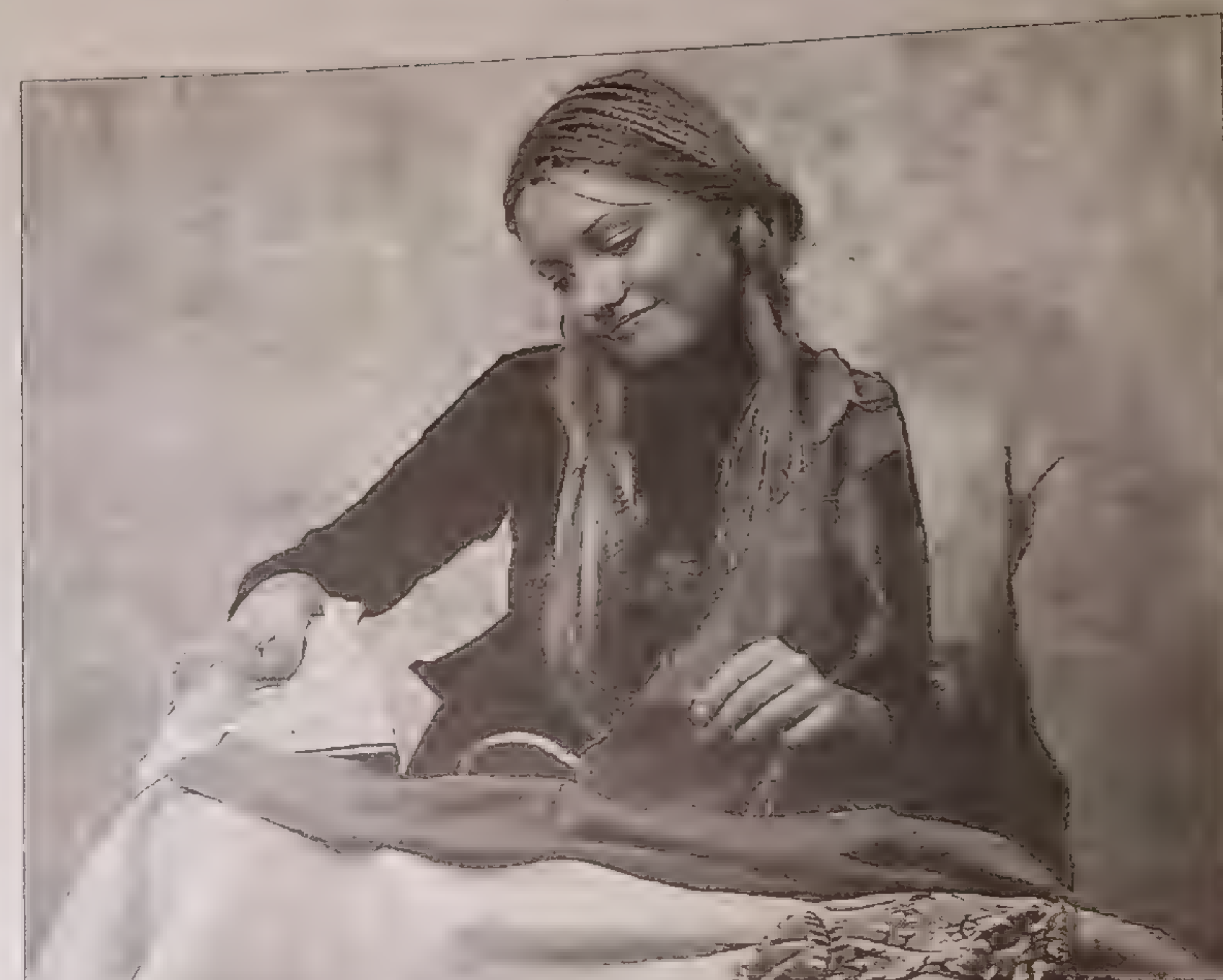
сыплю обычного, какая разница?!» В результате дверцу машинки чуть не вышибло пеной, ее было столько, что она даже просачивалась сквозь резиновый уплотнитель и свисала с корпуса плотными stalactites. Я умудрилась прервать программу и открыть машину. Было ощущение, будто весь резервуар заполнен ватой. Я ее полдня руками выгребала, все вокруг залила мыльной водой.

В общем, предупреждаю: следуйте инструкции, если хотите, чтобы машина дольше работала, - это же почти член семьи!

...Неудачные покупки? Года два назад купила отечественную кофемолку.

Молола она чудовищно, при этом вся дрожала и прыгала по столу. А как она ревела! Честно говоря, я ее даже побаивалась. Дешевые вещи ненадежны и имеют обыкновенное ломаться в самый неподходящий момент. Думаю, они дешевы потому, что за них никто не ручается.

...Удачная покупка? Кофеварка Siemens - она мощная,



КАКОЕ БЕЛЬЕ НЕ НАДО ГЛАДИТЬ

Мне хотелось бы прояснить вот что. Надо гладить постельное белье или нет? Честно, хотелось бы услышать, что не надо. Не хочется тратить время на эту тягомотину.

Лена М.

Хочешь облегчить себе жизнь? Тогда уже при выборе комплекта обрати внимание на вид ткани.

Легче и быстрее всего гладятся шелк и хлопок, чуть больше усилий придется приложить при глажке сатина. Самые трудоемкие и непростые в глажке - лен и батист, поэтому их лучше не высушивать

до конца и гладить слегка влажными.

Не требует обработки утюгом постельное белье из жатого ситца. Благодаря рельефной фактуре складки на нем незаметны, а само белье выглядит нарядно и аккуратно.

Еще один «пустячок». Чтобы твоя постель не только радовала глаз красивым рисунком, но и благоухала розами, лавандой, зеленым чаем и прочими упоительными ароматами, размести в стопке чистого и выглаженного белья саше с ароматными травами, лепестками или гранулами или кусочек ваты с одной-двумя каплями твоего любимого эфирного масла. И ... приятных снов!

Эля ШЕСТАКОВА.

Грамотные постирушки

При покупке стирального порошка надо обращать внимание на его состав.

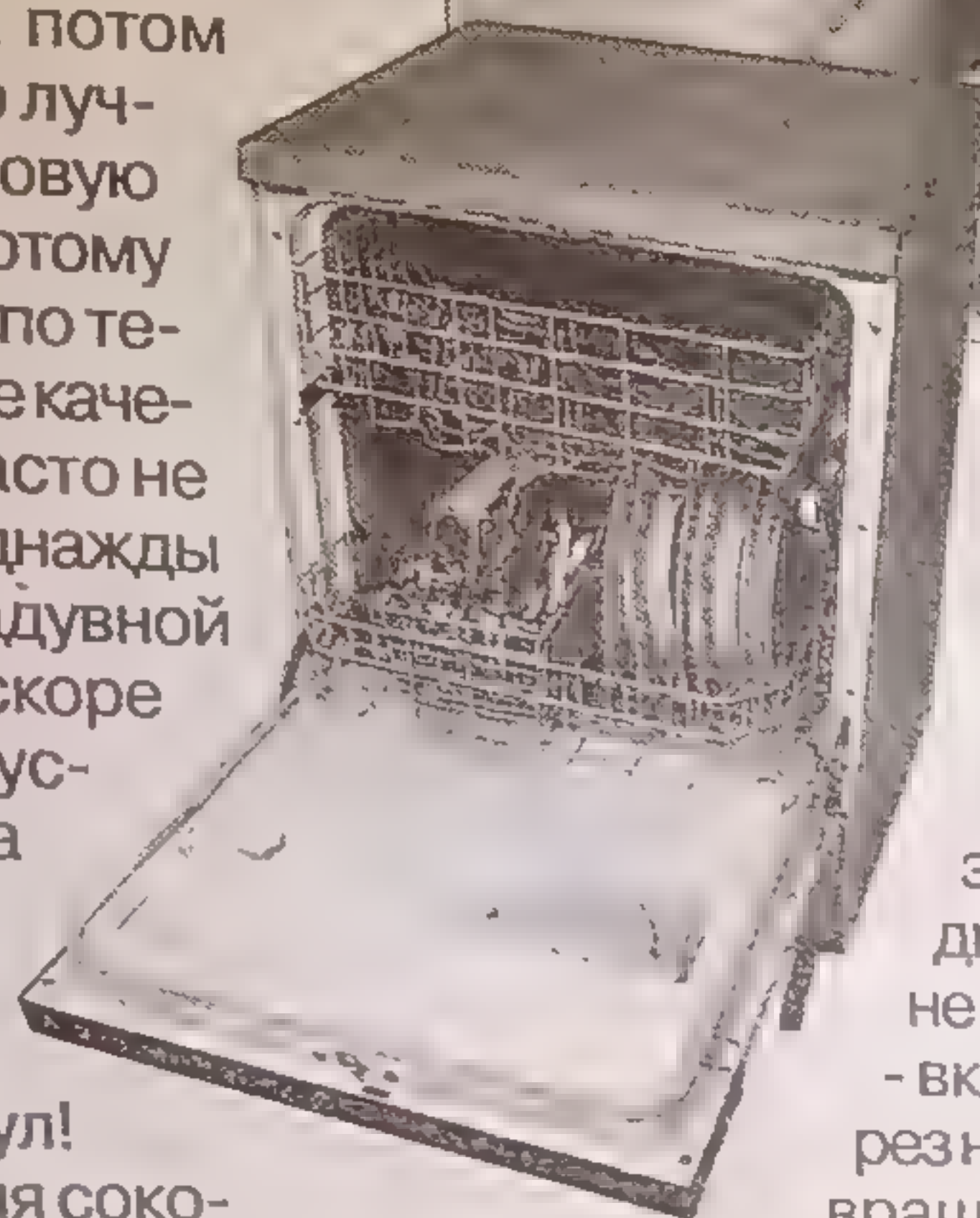


Кстати, в последнее время мне упорно звонят и предлагают приобрести пылесос с водным фильтром. Я не знаю, насколько это хорошо, поэтому здесь пока ничего менять не собираюсь.

...Если кто-то из друзей купил вещь, опробовал, а потом хвалит, для меня это лучший повод сделать новую покупку без риска. Потому что рекламируемые по телевизору или в прессе качества товара очень часто не подтверждаются. Однажды мы заказали себе надувной матрас на пол. Но вскоре этот матрас стал спускать воздух. Когда пришли друзья сына и втроем на матрасе попрыгали, он вообще лопнул!

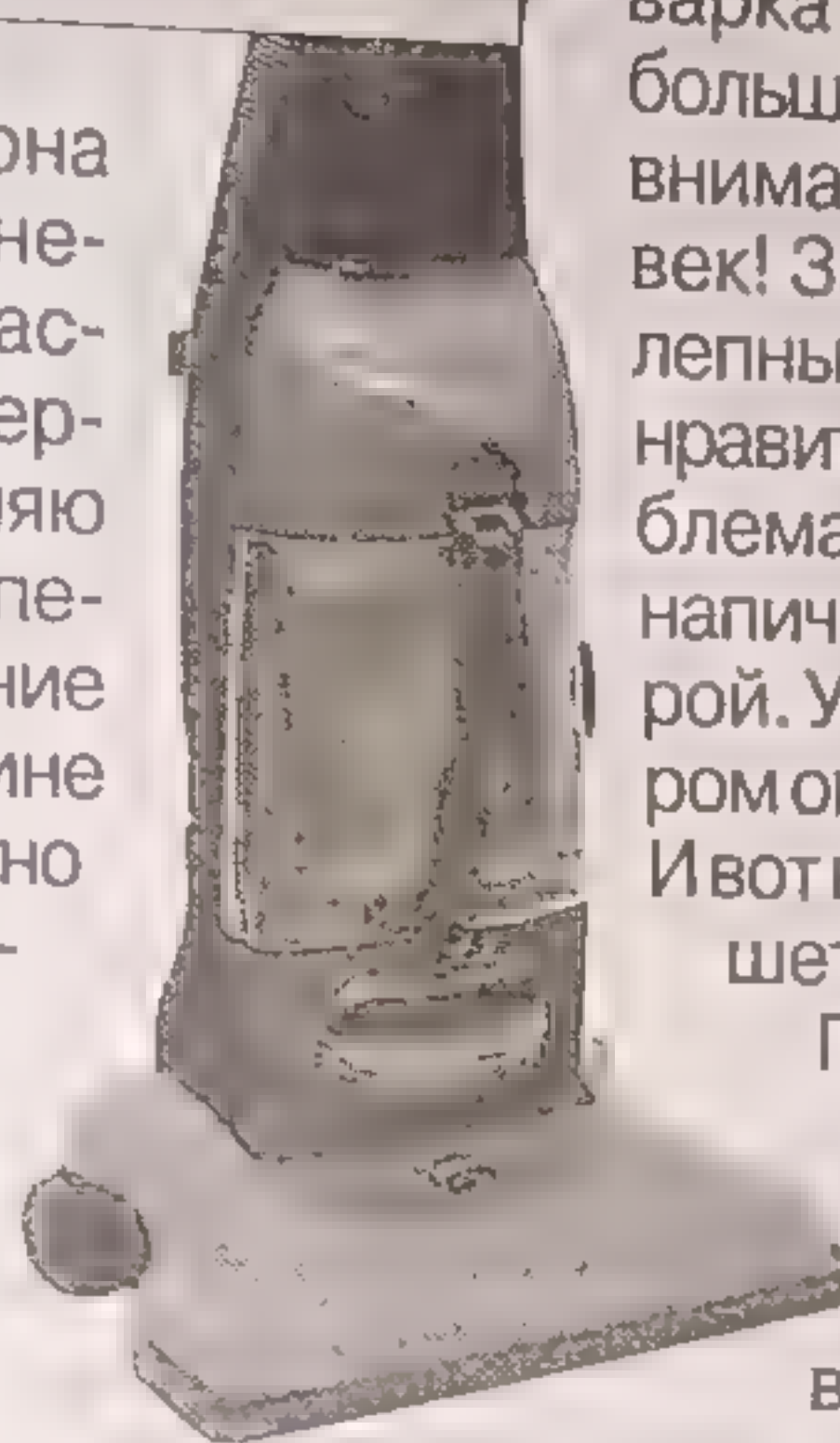
...Вот была у меня соковыжималка одной известной французской фирмы, постепенно она состарилась, и я пошла за новой. Продавец расхвалил мне другую марку, я взяла и осталась недовольна. Сейчас подумаю опять купить французскую, просто более усовершенствованную. Перед прилавком многие вещи предусмотреть невозможно, продавцу же всегда хочется продать. Поэтому, приобретая технику, нужно ориентироваться и на свой опыт.

...Да-а, как-то нам подарили с виду



Оправдывает она себя полностью, несмотря на то что рассчитана на шесть персон. Просто я не гоняю ее после каждой трапезы, а заполняю в течение дня, одну ложку в машину не мою. Что особо приятно - включил и уходишь, через некоторое время возвращаешься, а машина тихонечко так, ласково попискивает - мол уже готово. Открываешь, а там все блестящее, теплое. Можно мыть и сковородки, и кастрюли, только чтобы в них не оставались крупные пищевые отходы. Единственное мне не нравится, что она шумная, но один раз в день это не раздражает.

За три года сбоев она не давала. Но однажды у меня кончился специальный порошок «для посудомоек». Я решила: «Подумаешь! Сейчас я немножечко на-



ужасно неудобно.

...Утюг вот хороший. Если его оставить на ткани, она не сгорит.

Самое удобное, что им можно гладить классические мужские брюки не через влажную тряпочку, а прямо по ткани, и ничего не заблестит. Для этого есть специальная насадка. А еще есть удобная функция отпаривания.

купила ответственную кофемолку.

Молола она чудовищно, при этом вся дрожала и прыгала по столу. А как она ревела! Честно говоря, я ее даже побаивалась. Дешевые вещи ненадежны и имеют обыкновение ломаться в самый неподходящий момент. Думаю, они дешевы потому, что за них никто не ручается.

...Удачная покупка? Кофеварка Siemens - она мощная, большая - как в кафе - и требует внимания, словно живой человек! Зато кофе варит великолепный, именно такой, как мне нравится. Но есть большая проблема. Вещь эта очень умная, напичканная всякой аппаратурой. У нее есть табло, на котором она сообщает, что ей надо. И вот время от времени она пищит, что ее надо почистить.

Пишет, пищит, а потом, если не почишь - блокируется. А я, бывает, сколько ни звоню в сервис, специальных таблеток для чистки нет и нет. Это

уже при выборе комплекта обработки

мание на вид ткани. Легче и быстрее всего гладятся шелк и хлопок, чуть больше усилий придется приложить при глажке сатины. Самые трудоемкие и непростые в глажке - лени-батист, поэтому их лучше не высушивать

ке чистого и выглаженного белья саше с ароматными травами, лепестками или гранулами или кусочек ваты с одной-двумя каплями твоего любимого эфирного масла. И ... приятных снов!

Эля ШЕСТАКОВА.

Грамотные постирушки

При покупке стирального порошка надо обращать внимание на его состав.

Для отстирывания пятен чая или кофе следует пользоваться средствами с отбеливающими веществами, к которым относятся перборат и перкарбонат соды.

Удалить пятна белкового происхождения помогут порошки с энзимами. Наибольшая активность этих ферментов проявляется при температуре 30-40°C. Перед стиркой белье лучше замочить в теплой воде с порошком.

Показатель кислотности pH говорит об агрессивности стирального моющего средства. Чтобы белье не изнашивалось при стирке, его значение должно колебаться между 7,5 и 11,5. Если показатель больше, то таким порошком нельзя стирать шерсть и шелк.

© «Сударушка».

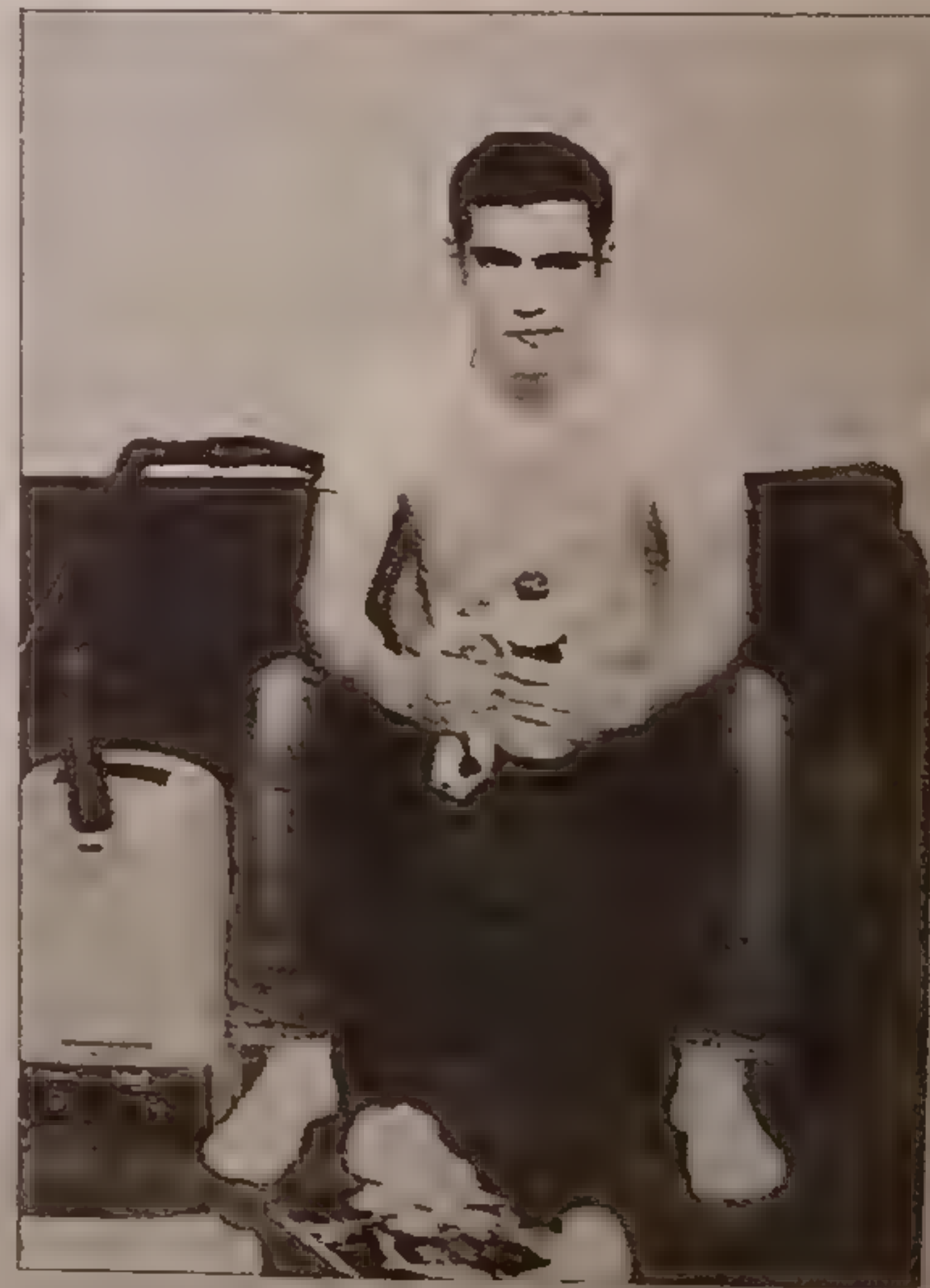
ОН НЕ ЛЕНИВЫЙ, ОН ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНЫЙ

Почему муж не любит убираться в квартире?

Жены нередко сердятся на мужей, считая, что они из-за лени стремятся увильнуть от уборки квартиры, стирки и глажки белья и прочих работ по хозяйству. Однако дело тут не только в лени. А может быть, и вовсе не в ней.

Проведенные в Японии исследования показали, что этот «порок» имеет научное объяснение: у представителей сильного пола аллергическая реакция на домашнюю пыль выражена в полтора раза сильнее, чем у женщин. Да и вообще мужчины оказались более чувствительны практически ко всем аллергенам.

Для эксперимента медики взяли кровь у 350 молодых мужчин и такого же числа женщин из различных регионов страны. Кровь мужчин дала положительную реакцию на 33 из 35 аллергенов, тогда как прекрасная половина человечества прореагировала лишь на 10. Так что, наверное, мужчины, подсознательно чувствуя опасность, стремятся избегать источников вредных для них аллергенов. Медики предупреждают, что постоянные негативные высказы-



ния жен в адрес супругов по этому поводу вызывают у них стресс, который, кстати, только обостряет аллергическую реакцию.

А ШАРИКАМИ СТИРАТЬ НЕ ПРОБОВАЛИ?

Слышала, что уже стирают без стирального порошка, какими-то шариками. Что это за шарики?

Ольга ВАНИНА.

Да, разные фирмы уже выпускают шарики для стирки в машинах барабанного типа при длинном цикле.

Использовать их очень легко: достаточно положить пластиковый шарик в барабан машины вместе с бельем.

В отличие от стирального порошка, шарики используют не химический, а физический принцип стирки. Под влиянием трения воды о внешнюю поверхность шарика и специальной внутренней поверхности его по-

хность молекула воды активизируется настолько, что вода приобретает способность отстирывать грязь без предварительного химического преобразования ее с помощью поверхностно активного вещества - детергента. Шарик аккумулирует в воде электростатический заряд с напряжением 5-9 вольт, что приводит к увеличению растворяющей способности воды.

Поскольку чистая вода является плохим проводником, электростатический заряд сохраняется в процессе стирки и некоторое время после. В случае, если в воде растворено много примесей (как это бывает там, где используется вода из артезианских колодцев и скважин), вода становится проводником элект-

ричества. В этом случае шарики могут действовать намного хуже, тогда просто нужно увеличить их количество.

Купив шарики, вы стираете ими 3000 раз, потом покупаете новый комплект.

С нашей водой используют один шарик для машины на 2-3 кг белья и два шарика - на 5-6 кг.

Правда, один недостаток есть, шарики стирают, но не отбеливают.

Преимуществ больше: они не вызывают ни у кого аллергии, т.к. не выделяют никаких химических веществ, сохраняют самые delicate ткани, сохраняют расцветку от выцветания.

Куда девать вещи? - вопрос актуальный. Даже после генеральных уборок и героических расставаний с подарками знакомых и другим хламом они не помещаются на антресолях, в шифоньерах и кладовках. А ведь нужно ещё умудриться так распахать, чтобы всё под рукой было! Что делать? Призвать на помощь армию хранения.

А ВОТ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ СУНДУК!

Ваш сундук всё ещё на даче или пылится в кладовке? Вытаскивайте его немедленно на свет божий, он вам пригодится! Во-первых, это очень модно. Во-вторых, представляете, сколько всего туда поместится?

Итак, достали. Реставрация такой вещи - дело несложное. Почистили, покрасили - и готово. Если сундук более-менее ничего, лёгкую потёртость можно и оставить. Декораторы целые технологии изобретают, чтобы вещь состарить, а вам такое даром достаётся! Что в сундук класть, дело хозяйское: «гостевые» подушки с одеялом, детские игрушки или видеокассеты.

Кроме того, сундук ещё можно использовать как журнальный столик, подставку под телевизор или диванчик. Сшить подушки из поролона (он продаётся в каждом втором магазине стройматериалов) сможете? Кладёте парочку на сундук, ставите его к стене - и готов диванчик!

ПОЛОЖИТЕ НА КОМОД...

Вторая модная и не менее полезная мебель - комод. Можно купить современный или поискать старенький у родственников. Вот уж где всё по-настоящему «под рукой»! В одном ящике - документы, в другом - косметика, в третьем... ну, найдёте, что положить. Комод может быть ещё и туалетным

Вещи под рукой



столиком (если на него зеркало поставить), тумбой под аппаратуру и подставкой для цветов. Можно всю комнату обставить комодами. Так сделала одна моя подруга. Она очень гордится своим дизайном. Мебель невысокая, а человек так устроен, что воспринимает комнату на уровне своего взгляда. Всё, что выше или ниже, визуально помещение не загромождает! У подруги в комнате легко дышится, она без конца что-то совершенствует - с комодами это легко. А на освободившиеся стены повесила любимые фотографии и картины.

ГАРДЕРОБНАЯ - ЭТО НЕ ОТ ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ. НО ДЛЯ ОЧЕНЬ ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

Но и комоды, и сундуки - мелочи по сравнению с гардеробной комнатой. Многие думают, что гардеробную могут себе позволить только счастливицы, у которых квадратных метров хоть отбавляй! На самом же деле, выделив для вещей отдельную комнату, вы свои скромные «квадраты» сэкономите.

Гардеробную можно устроить даже в хрущёвке! В узкой длинной комнате напротив окна отгораживаете комнатку глубиной 1,20 или 1,50 метра (в зависимости от того, сколько вещей накопилось). Вдоль несущих стен устанавливаете две трубы, на которых вещи будут висеть, и прибавляете полочки. Материалы - любые, лишь бы груз выдержали. Для красоты можно оклеить или покрасить, хотя, кроме вас, внутренности гардеробной никто не увидит. Дверь, если хотите, заказывайте купе.

По сравнению со шкафом-купе у гардеробной два преимущества. Во-первых, дешевле. Шкаф (по этой же стене) обойдётся в 10-15 тысяч, а все материалы вместе с дверью - максимум в 4 тысячи. Во-вторых, в гардеробную войдёт в полтора раза больше вещей, включая гладильную доску, гвозди-молотки мужа и пылесос.

Есть ещё и в-третьих. Узкая комната превратится в квадратную, это зрительно её расширит (парадокс!). И стену вы не теряете, можно использовать её по полной программе: стеллаж поставить, тумбочку и т. п. А если сделать шкаф-купе, то вместо стены у вас будут одни двери.

В однокомнатной квартире во всю стену гардеробную, конечно, не устроишь, зато можно выделить угол. Напротив окна отгораживается квадрат «вещевой» комнаты так, чтобы полки и трубы-штанги располагались буквой П. Дальше по стене делается стеллаж в виде ниши, в которую можно «встроить» диван (он же кровать). Все остальные метры остаются для телевизора и рабочего стола.

Если ставить дверь-купе, можно интересно обыграть пространство. Нужно только повесить за дверь гардеробной плотную красивую занавеску. Открываете купе - получаете ширму, которая больше чем наполовину отгораживает спальное место. Если вдруг кому-то захотелось поработать, ширма позволит не мешать тому, кто отдыхает. А гардеробная спрячется за занавеской.

Эльвира УГОДИНА.

Фото
Н.ПЛАНКИНОЙ.

ЛЮБИШЬ СИРЕНЕВОЕ?
ПРИСМОТРИСЬ К ОРАНЖЕВОМУ!

А У ВАС СИЕСТА?

Когда холодные деньки кажутся бесконечными, так хочется найти где-нибудь кусочек тёплого беззаботного лета! А почему бы не использовать пространство...

третьем... ну, найдёте, что положить.
Комод может быть ещё и туалетным

ЛЮБИШЬ СИРЕНЕВОЕ? ПРИСМОТРИСЬ К ОРАНЖЕВОМУ!

У тебя такое бывает - влюбляешься в какую-нибудь вещь, просто спишь и видишь, но купить не решаешься. Думаешь, что тебе это точно не подойдёт. Так у меня получилось с обоями.

Я их увидела в дальнем углу магазина и сразу влюбилась. Сиреневые оттенки с бирюзовыми переходами, восточный рисунок - заляденье. А у меня, между прочим, ремонт в гостиной намечается... Ну всё, думаю, покупаю! Помчалась домой за деньгами, и... передумала. Комната хрущёвская, тёмная - окна балконом «завешены». Да, ещё вспомнила о психологии цвета: «фиолетовые и сиреневые тона могут привести к депрессии». Похоже на то. Получится такая тёмная маленькая комната с депрессивным оттенком. Эх, прощай, мечты!

И тут приехала ко мне в гости подруга. Дизайнер. Когда все животрепещущие темы перебрали, я ей пожаловалась на несостоявшийся ремонт.

- Нравятся - бери, - заявила Марина.

- А как же все эти психологические заморочки?

- Просто уравновесить надо. Оранжевым. Ты говоришь, там рисунок восточный? Вот и прикупи что-нибудь цвета красного зо-

лота. И все стены сиреневым не клей. Тем более что много рисунка в малень-

ких помещениях - смерть пространству. - Что, на одну стену, что ли, поклеить?

- Лучше панели сделай. Любимые обои внизу (примерно на метр двадцать от пола), а сверху что-нибудь нейтральное, без узоров. Легче всего обои под покраску, и заколеровать слабым оттенком оранжевого. Чтобы от цвета только намёк остался... И по психологии, и по освещённости у тебя всё в порядке будет. Вот смотри: оранжевый - цвет общения, но слишком активный сам по себе. Сиреневый его уравнивает, «успокоит». Золотистые оттенки придадут комнатам эффект освещённости. Как будто в помещении всегда солнце или люстра зажжена. Но, с другой стороны, тёплые цвета «крадут» метраж, а здесь его и так мало. Сиреневый ближе к холодной гамме, значит, он зрительно расширяет пространство. Всё просто. И не надо бояться...

Я уже представила эту красоту, поэтому ничего не могла ответить. Ура! Обои моей мечты, ждите меня, я уже иду! Кстати, когда пришла в магазин, выяснилось, что сиреневые обои уценили. Видимо, не одна я боюсь непривычных цветов! И если бы не подруга, так и жила бы всю жизнь в бежевых тонах.

Светлана КЛИМОВА.



экс, лишь бы груз выдержали. Для красоты можно оклеить или покрасить, хотя, кроме вас, внутренности гардеробной никто не увидит. Дверь, если хотите, заказывайте купе.

тому, кто отдыхает. А гардеробная прячется за занавеской.

Эльвира УГОДИНА.

Фото

Н. ПЛАТКИНОЙ.

А У ВАС СИЕСТА?

Когда холодные деньки кажутся бесконечными, так хочется найти где-нибудь кусочек тёплого беззаботного лета! А почему бы не устроить время вечной сиесты в собственной квартире?

Почувствуйте это настроение: за окнами полуденная жара, слабый ветер колышет занавески, а дома приятная прохлада... Получилось? Нет? Ну конечно - обстановка не располагает. Значит, нужно её поменять.

Для стильной сиесты вам не понадобится радикальных переделок и глобальных покупок. Достаточно добавить немного красок в серые будни и сменить тяжёлые ковры и атласные шторы на лёгкий светлый текстиль. Как именно это сделать? Сейчас научу!

Главное в доме, где царит сиеста - это стены. Если они у вас окрашены (поштукатурке или обоям) - нет проблем. Покупайте акриловую яркую краску и действуйте по гватемальской технологии. Это просто - краска наносится на стену с помощью ветоши и (или) губки, смоченной в воде. Получается стильная фактура. Не готовы к подвигам? Намекаю - сейчас продаются обои с похожей окраской.

Строгие графические аксессуары придётся сменить на яркие. Подойдут любые вещи: вазы, подушки, картины (постеры), тарелки. Узоры желательны использовать геометрические, или цветочный «наив» - как будто дети нарисовали.

Нет ничего подходящего? Возьмите обычные глиняные горшки для цветов и распишите их акриловой краской или обыкновенной гуашью. Кстати, не лишним будет посадить в них цветы - тоже способствует созданию летнего настроения. Не бойтесь смешивать чистые контрастные цвета, только не забудьте уравновесить их полутонами и всеми оттенками белого.

Шторы на окнах должны быть только белыми. По-вашему, отдаёт больничной стерильностью? Это поправимо - с помощью ярких шнуров-подхватов или отделки тесьмой. Мягкую мебель накройте гладкими пледами, подоткните под бок разноцветную подушку, и - у вас сиеста!

Эля ШЕСТАКОВА.



О ФОРМЕ И СОДЕРЖАНИИ МОДНОЙ МЕБЕЛИ

Во-первых, снова популярны полированные поверхности. Но дереву современная мода относится по-особому. И вот почему - это должны быть ценные породы. Или хотя бы имитация.

Диваны покоятся на конструкциях из металла и пластика. Но благодаря современным технологиям они становятся более удобными и прочными.

Дополнительные удобства дивану могут придать и многочисленные разноуровневые столики лаконичной формы и простых конструкций. Один столик можно надвинуть на подлокотник, другой установить прямо над софой или диваном, третий - просто пододвинуть поближе. Сиденья диванов становятся более глубокими, на них удобно и сидеть, и лежать.

Сухоцветы: есть повод для творчества

Стоят себе сухоцветы в вазе. Никто их не замечает, три года уже стоят - примелькались, припылились изрядно. А не напоминают ли ваши пыльные метелки тех красавиц, что втридорога в магазине продаются? Они, конечно, яркие: сиренево-золотисто-розовые, пылью перламутровой переливаются. Но, по сути, - те же метелки.

Делаем вывод: свои сухоцветы превратим в такие же яркие и затейливые. Сами.

КРАСИМ ВСЕ И ВСЕМ

Чтобы придать сухоцветам яркость, применяют самые разные краски: это гуашь, акварель, аэрозоли, пищевые красители и специальные краски для флористических материалов. Широкую гамму оттенков имеют эмали для автомашин, кроме того, они дешевле, чем флористические наборы.

Можно красить в отварах крапивы и дубовой коры. Зелёная картофельная ботва придаст материалам зелёный цвет: чем больше ботвы, тем темнее будет окраска. Коричневые оттенки даёт марганцовка, но она со временем выго-

ТЕХНИКА ОКРАШИВАНИЯ

...выбранного материала и вида краски. Очень удобно пользоваться аэрозолями. Краска наносится тонким слоем, ровной без подтеков. Перед работой поверхность стола нужно заклеить газетой. А сухоцветы поместить в эмалированную посуду, тогда краска не...

щество. Краска не должна быть слишком густой, иначе она застынет в соцветиях некрасивыми каплями. Если такие капли образовались, их можно быстро убрать спичкой или иголкой.

Прежде чем окрасить хорошую веточку, краску пробуют на каком-то менее ценном материале, дают ему полностью высохнуть и проверяют, соответствует ли получен-

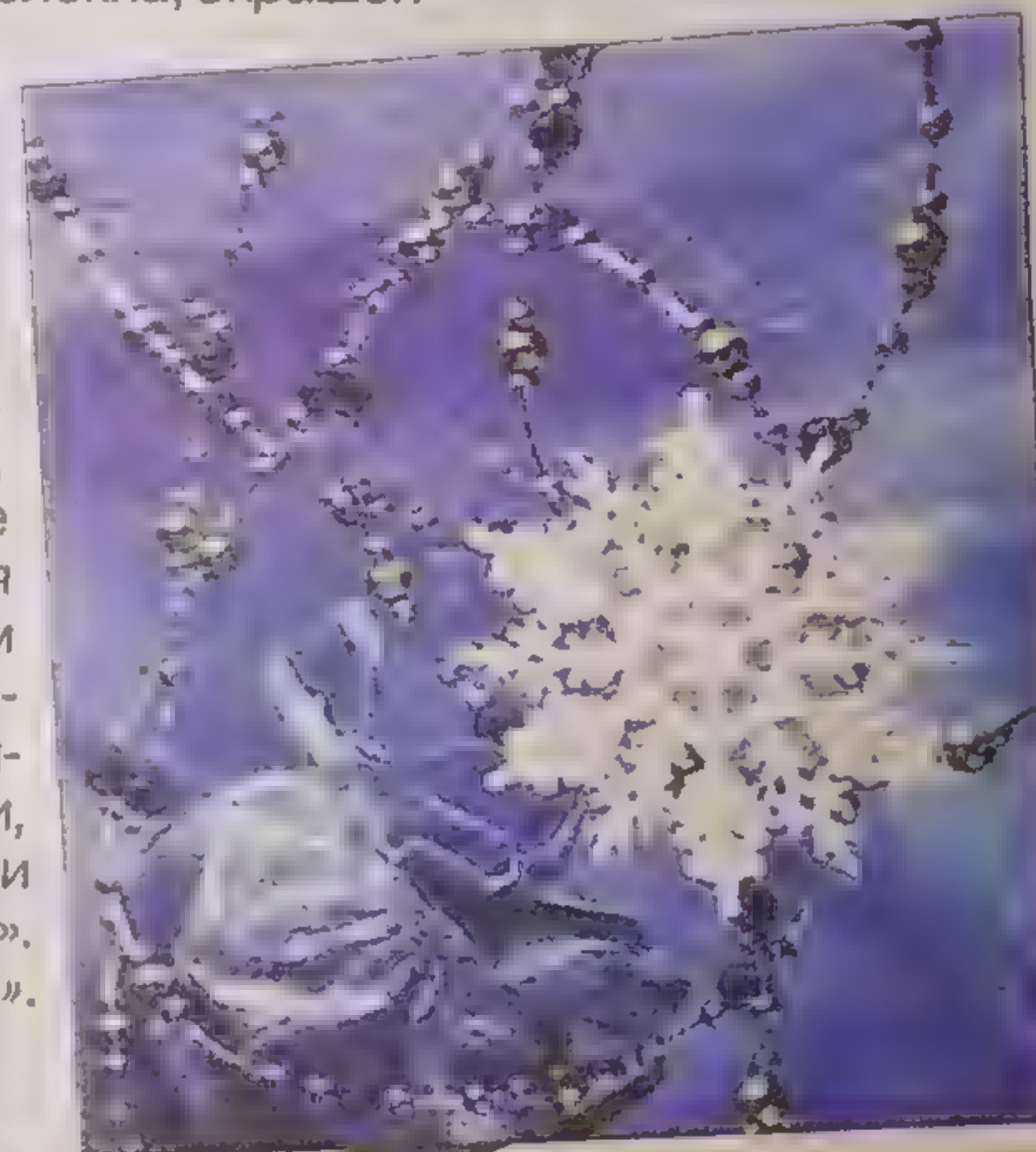
«инеем». Эффект инея получить не сложно. Для этого выбирают материалы, у которых есть шероховатости и ворсинки. Подойдут синеголовник, мордовник, ворсоваль-ные шишки и ветки с негладкой корой. На 1 л воды берут 500 г крупной поваренной соли. Раствор кипятят, стараясь, чтобы соль растворилась. В этот горячий раствор нужно поместить растения и как можно быстрее его остудить. Лучше всего вынести кастрюлю с сухоцветами на балкон. Через сутки растения вынимают и сушат в подвешенном состоянии. Соль постепенно кристаллизуется, создавая красивый эффект инея. Работать с таким материалом нужно очень осторожно, чтобы не повредить «иней».

Кокосовая елка

Альтернативу новогодней елке для любителей необычного декора приготовили екатеринбургские флористы. Это искусственное дерево вытянутой формы, украшенное словыми ветвями, искусственными цветами и фруктами с напылением в виде снега, а также символами Нового года и Рождества. Интересно, что ствол выполнен из необычного материала - кокосового волокна, окрашенного в различные цвета. ...

Как объяснила фито-дизайнер, руководитель салона «Нескучный сад» Елена Ложкина, это очень прочное волокно, приятное на ощупь и имеющее необычный вид. По ее словам, многие новогодние красавицы выполнены в готическом стиле, несмотря на это, они ориентированы на современные модные тенденции. «Мы стараемся следовать всемошествам. В этом году популярна красно-коричнево-зеленая гамма с серебристыми и золотистыми элементами, поэтому многие композиции выполнены в таких тонах».

ИА «Апельсин».



ПОСЧИТАЕМ ПУЛЬС У КОШКИ

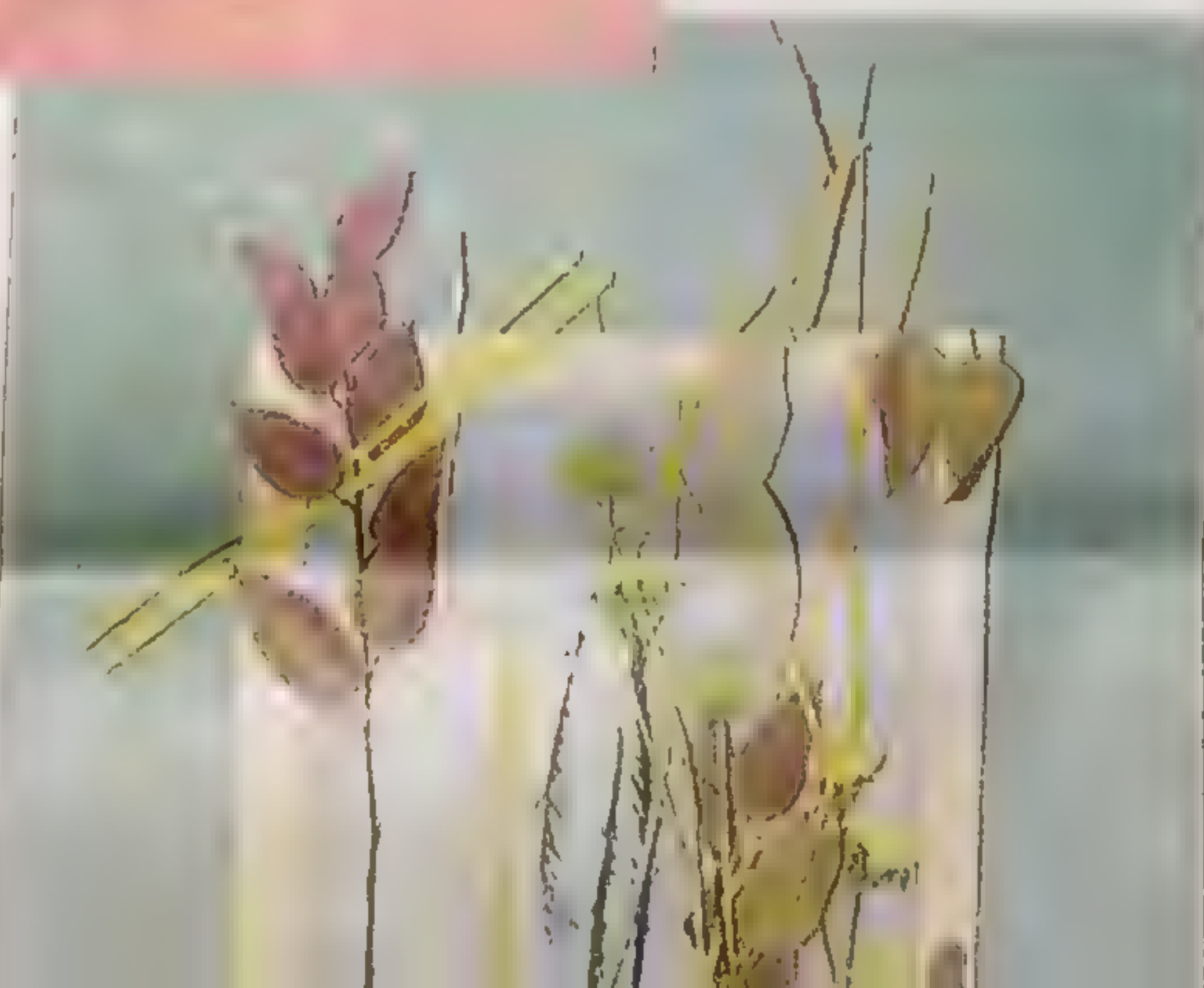
Бывает ли у кошки повышенная температура? Как ее измерить? Где измеряют у кошки пульс и какой он должен быть в норме?

Температура тела у кошек, так же как и у людей, может изменяться, и это служит признаком болезни. Кошка не умеет потеть и не может таким способом избавиться от повышенной температуры. Особенно тяжело животному приходится в жару, при температуре воздуха +30°C и выше у нее от любой физической нагрузки даже после еды повышается температура тела, но все это нормальные явления. А вот если кошка вялая, ведет себя необычно, не реагирует на любимое лакомство, стоит измерить температуру. Может оказаться, что домашнюю любимицу пора нести к ветеринару.

Измерять температуру нужно таким способом: тщательно встряхните гра-

шек 38,2-38,9°C (укоят чуть выше). Если температура ниже 37°C или выше 39,4°C - кошка больна.

Пульс измеряют на бедренной артерии. Это место у кошек наиболее удобно для этой процедуры. Проходит артерия вдоль внутренней поверхности задней лапы и лучше всего прощупывается там, где она выходит из паха. Нащупав пальцами место, где пульс бьется откиньте все, начиная с пальца. Не пользуйтесь большим пальцем, так как в нем бьется свой пульс. Поскольку частота пульса совпадает с частотой сердечных сокращений, пульс можно определить по сердечным толчкам. Чтобы посчитать количество сердечных сокращений, приложите ладонь к грудной клетке кошки и считайте...



ТЕХНИКА ОКРАШИВАНИЯ

Техника окрашивания сухоцветов зависит от выбранного материала и вида краски. Очень удобно пользоваться аэрозолями. Краска наносится тонким слоем, ровно и без подтеков. Перед работой поверхность стола нужно закрыть газетой, а сухоцветы поместить в коробку из-под ботинок, тогда краска не будет распыляться мимо. Можно положить в коробку и окрасить сразу несколько веточек. Через 2-3 минуты детали переворачивают и наносят краску на другую сторону. Если материал нужен для составления плоских работ, например панно, то красить можно только одну сторону цветов.

Гуашь, чернила и акварельные краски наносят кисточкой. Нежные, хрупкие детали, колючие и ворсистые шишки окрашивают техникой напыления. В этом случае нужна жёсткая кисть или старая зубная щётка. Проводя пальцем по жёсткой щетине, краску просто набрызгивают на сухоцветы. Так красят синеголовник, мордовник, ворсовальские шишки, физалис и скелетированные листочки.

Насыщенность цвета подбирают заранее, разводя в воде красящее ве-

щество, так как при образении, их можно быстро убрать спичкой или иголкой.

Прежде чем окрасить хорошую веточку, краску пробуют на каком-то менее ценном материале, дают ему полностью высохнуть и проверяют, соответствует ли полученный результат задуманной композиции. Следует знать, что пищевые красители дают яркие, неестественные оттенки. Их применяют в основном для праздничных пасхальных работ.

КОЛОРИСТИКА

Для осенних композиций используют жёлтые, бронзовые и оранжевые цвета, эти тёплые краски создают в доме уют. Рождественские гирлянды традиционно имеют много красного цвета. Шишки, веточки и орехи, окрашенные серебряной и золотой краской, пригодятся к Новому году.

В зимних букетах красиво смотрятся веточки, покрытые белым пушистым



Для большей декоративности сухоцветы можно покрыть бесцветным лаком. Семенные коробочки мака или нигеллы будут выглядеть, как ёлочные игрушки, если покрасить их лаком с цветными блёстками.

Наташа ПЕТРЕНКО,
Н.Новгород.
Фото Д.МАРКОВА,
В.СЕННИКОВА.

ходится в жару, при температуре воздуха +30°C и выше у нее от любой физической нагрузки даже после еды повышается температура тела, но все это нормальные явления. А вот если кошка вялая, ведет себя необычно, не реагирует на любимое лакомство, стоит измерить температуру. Может оказаться, что домашнюю любимицу пора нести к ветеринару.

Измерять температуру нужно таким способом: тщательно встряхните градусник, смажьте кончик его вазелином или другой нейтральной мазью, осторожно вставьте градусник кошке в задний проход и держите его не менее 3 минут. Поскольку эта процедура для кошки неприятна, она будет вырываться, постарайтесь все время с ней разговаривать, обязательно похвалите кошку. Нормальная температура тела у ко-

вдоль внутренней поверхности задней лапы и лучше всего прощупывается там, где она выходит из паха. Нащупав пальцами место, где пульс бьется отчетливее всего, начните счет. Не пользуйтесь большим пальцем, так как в нем бьется свой пульс. Поскольку частота пульса совпадает с частотой сердечных сокращений, пульс можно определить по сердечным толчкам. Чтобы посчитать количество сердечных сокращений, приложите ладонь к грудной клетке кошки слева. Полную минуту считать не обязательно, достаточно число ударов за 15 секунд умножить на четыре. Чем крупнее и старше кошка, тем реже сокращается ее сердечко, тем медленнее ее пульс. Если пульс у крупной кошки равен 120 ударам в минуту, а у маленькой - 180, значит кошка серьезно больна.

Фото А.ПЛАНКИНОЙ.



О чем говорят три розы? Значение количества цветов

У каждого цветка и его цвета есть своё значение. Также и количество цветов в букете говорит о многом. Подари один, три или пять, только не два или четыре. Нечётное количество цветов наделяет букет положительной жизненной энергией и гармонией. На языке цветов и у цифр есть секретное значение. Так что будь внимательным...

- 1 цветок - Ты все, что у меня есть!
- 3 цветка - Хочу уехать с тобой на край света.
- 5 цветков - Я тебя люблю!
- 7 цветков - Традиционно дарят в день обручения.
- 9 цветков - Я тебя уважаю как друга.
- 10 цветков - Хочу что-нибудь для тебя сделать.
- 11 цветков - Ты мой друг.
- 12 цветков - Нам трудно, но думаю, всё будет хорошо.



**ХОЗЯЙКА
В ДОМЕ**

Главный редактор
С.А.ИУДИНА

Телефон 32-98-16

№ 1 (129), ДЕКАБРЬ 2005 г.

Следующий номер выходит 18 января.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 38566, 16546

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
27.04.2001 г.

Регистрационное свидетельство
ПИ № 77-7929

Учредитель -
ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корпус 1.
Телефон 32-98-14
Генеральный директор
А.А.ЗАБОТИН

Рекламное агентство: e-mail reclama@gmi.ru
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Служба распространения
и доставки:
телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53,
75-98-67, 75-97-54

Распространение в Республике Беларусь - ООО «Агро-НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К.Маркса, 15, офис 313.
Тел.: 206-68-46.
Подписной индекс РУП «Белпочта» 38566.

За достоверность рекламной
информации ответственность несет
рекламодатель.

Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир»
Подписано в печать 28.12.2005 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 38073 Заказ № 3901
Цена договорная
E-mail: hozauka@gmi.ru
Типография ЗАО «ОГФ НН», 603000
Н.Новгород, ул. Литвинова 1/3

ХОЗЯЙКА В ДОМО

№6(134) **** 2006 г.

ТАЕМ на глазах

Поменяв
лишь четыре
привычки

2

РУЧНАЯ
РОСПИСЬ
ЦЕНИТСЯ
ПОРОГ



КАК торгуют в



Там
дешевле —
это плюс
А минусы?

ИНТЕРЕС

ДЕНИТСЯ ДОРОГО

Но не для тех,
кто свои вещи
расписывает
сам

Там
дешевле —
это плюс
А минусы?

ЕРН НЕТЕ

9

Ведем
барбоса
к стоматологу

12

Сервис
для
пожилых
собаки



ЧТО НА ОБЕД УСАТЫМ-ПОЛОСАТЫМ

Не пьет молоко? Хорошо! Ест много рыбы? Плохо!

В
СЛЕДУЮЩЕМ
НОМЕРЕ

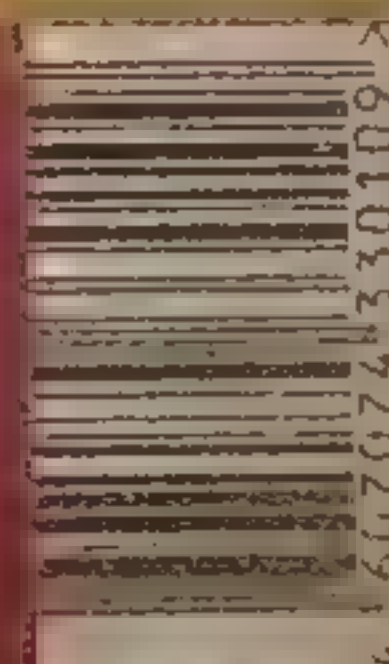


Фото Е. СОБОЛЯ, коллаж И. МАЛЫШЕВОЙ

Как подружиться с эгоисткой

Как бы вы ни скрывали ваш возраст, шея первой выдаст его. Что делать? У нас есть план

Красивая шея - одно из главных женских достоинств, с этим мало кто поспорит. Ведь как соблазнительно выглядит глубокий вырез платья, открытая шея с ниточкой жемчуга. И как обидно, когда приходится прятать эту женскую прелесть под шарфики, платочки и воротнички-стойки.

Почему-то все дамы старательно следят за красотой лица, не жалея времени и денег на процедуры и косметику. А между тем шея остается без присмотра и заботиться о ней начинают, когда время уже упущено и нежная кожа выдает все тайны возраста. Оказывается, кожа шеи начинает стареть уже после 21 года, а к 35 годам, как правило, покрывается мелкими морщинками, которые потом собираются в глубокую складку и появляется второй подбородок. Почему же так происходит?

Дело в том, что кожа на шее очень тонкая и не имеет достаточно подкожно-жирового слоя. С возрастом становится менее эластичной, легко растягивается и стареет.

ПИТАЕМ И УВЛАЖНЯЕМ

Для кожи шеи можно приобрести специальные кремы, но подойдут и обычные питательные и увлажняющие кремы для лица. Наносить крем следует легкими движениями по направлению снизу вверх. Остатки масла промокните салфет-

тампоном протереть легкими движениями по направлению снизу вверх. Остатки масла промокните салфет-

потяните подбородок вниз, к груди, затем вверх, плавно запрокидывая голову назад. Выполните упражнение не-

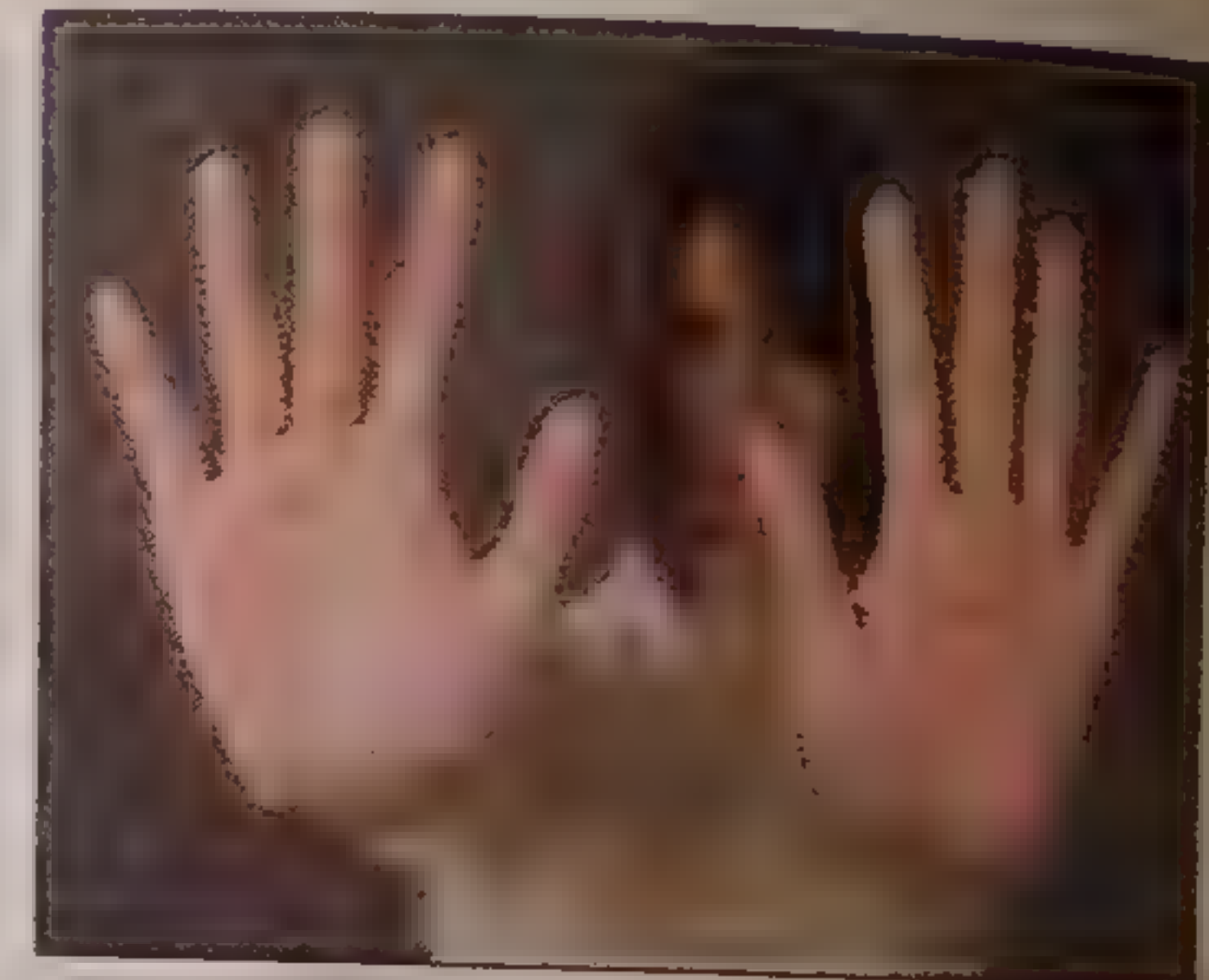


ХОТИТЕ БАРХАТНЫЕ РУЧКИ?

После морозов кожа на руках стала очень грубая, какая-то шершавая. Да и еще все эти стиральные порошки, моющие средства. А я работаю продавцом в ювелирном магазине. Знакомая посоветовала сделать пластитермию, а я постеснялась переспросить ее, что это такое.

Наталья С., г. Самара.

Пластитермия - это целый комплекс по уходу за руками. В эту процедуру входит пилинг, массаж и парафинотерапия. Пилинг избавляет кожу от мертвых клеток, массаж разглаживает и усиливает кровоток. А затем на подготовленные и увлажненные кремом руки наносится расплавленный теплый парафин. Температура рук повышается под парафи-



ном, поры расширяются, создается своеобразная сауна. И через открытые поры начинают впитываться все активные компоненты крема, проникая в самые глубокие слои кожи.

Пластитермию можно сделать в салоне красоты. После такой процедуры руки становятся невероятно гладкими, кожа эластичная и нежная, как у младенца.

ТАЕМ НА ГЛАЗАХ

Как изменить свои привычки и похудеть без моральных затрат

Зимой, когда наш организм нуждается в усиленном питании, вес набирается мгновенно. А как хочется весной выглядеть неотразимо, когда пришло время снимать объемные шубы и теплые кофты.

Как же сбросить пару-тройку лишних килограммов без особых нервных и физических затрат? Да нет ничего проще! С соблазном плотно поесть можно справиться, лишь немного изменив свои ежедневные привычки.

Правило 1. Никогда не отказывайтесь от завтрака

Даже если привыкли начинать утро с чашечки кофе, перестраивайтесь. Встаньте на 10 минут раньше и не поленитесь, сварите овсянку на воде, добавьте измельченные сухофрукты, тертые орехи и полноценный вкусный завтрак готов.

Оказывается, не зря говорят: «Стоя больше влезет»; в этой шутке есть доля правды.

Правило 3. Замените ужин стаканом кефира

Польза огромная, ведь кальций, так необходимый женскому организму, лучше усваивается в вечернее время, да и жир не отложится, если вместо ужина выпить кефир, ряженку или съесть творожный сырок. Можно приготовить легкий овощной или фруктовый салатик.

Правило 4. Уменьшите порцию

Попробуйте есть все то же самое, но пусть ваша порция станет хотя бы в полтора раза меньше. А чтобы не было соблазна положить побольше еды, замените обычную тарелку на десертную. И не засиживайтесь долго за столом, ведь непременно захочется добавки.

И напоследок, если до обеда долго ждать, хочется съесть что-то легкое.

Дело в том, что кожа на шее очень тонкая и не имеет достаточно подкожного-жирового слоя. С возрастом становится менее эластичной, легко растягивается и стареет.

ПИТАЕМ И УВЛАЖНЯЕМ

Для кожи шеи можно приобрести специальные кремы, но подойдут и обычные питательные и увлажняющие кремы для лица. Наносить крем на кожу нужно легкими поглаживающими движениями, двигаясь снизу вверх.

Помимо кремов, которые нужно применять ежедневно, полезны питательные маски, которые несложно приготовить в домашних условиях.

Возьмите 1 ст. ложку цветов липы и залейте стаканом кипятка. Настаивайте в течение 20 минут. Добавьте пол чайной ложки меда и ватным тампоном намажьте шею, подбородок и зону декольте. Через 20 минут смойте теплой водой. Эта маска обладает омолаживающим эффектом.

Раз в неделю полезно делать питательную маску из тертого картофеля. 1 вареную картошку натрите на терке, добавьте 1 ст. ложку тертой сырой моркови и 2 ст. ложки молока, смешайте и наложите на шею, оберните тканевой салфеткой и посидите с маской минут 15, смойте теплой водой.

Чтобы кожа была эластичной, протирайте ее любым растительным маслом, лучше всего оливковым. Масло нужно слегка подогреть и ватным

тампоном протереть легкими движениями по направлению снизу вверх. Остатки масла промокните салфеткой.

Можно делать маску из творога. К 2 ст. ложкам творога добавьте 1 ст. ложку сметаны и 1 ч. ложку растительного масла. Все это хорошенько перемешайте и нанесите тонким слоем на шею и грудь. Через полчаса смойте теплой водой и протрите отваром лекарственной ромашки.

Полезно протирать шею лимонным соком, смешанным с водой в пропорции 1:2.

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ

Шею нужно тренировать, поэтому постарайтесь уделить несколько минут утром или вечером специальным упражнениям. Можно, кстати, гимнастику выполнять и на работе.

1. Положите локти на стол. Голову наклоните и положите ладони на затылок, сцепив пальцы замочком. Постарайтесь преодолеть сопротивление руки, расслабьтесь (руки по-прежнему держите на затылке). Проведите упражнение 5 раз.

2. Поверните головой вправо-влево,

потяните подбородок вниз, к груди, затем вверх, плавно запрокидывая голову назад. Выполните упражнение несколько раз.

3. Сделайте наклоны головой к плечам, 5 раз к правому и столько же к левому. Спина при этом должна быть прямой и плечи расправлены.

4. Повращайте голову по часовой стрелке, а затем в обратную сторону. При этом старайтесь выполнять это упражнение максимально растягивая шею.

5. Положите под подбородок кулак правой руки и, оказывая сопротивление рукой, пытайтесь наклонить голову вниз. Проведите так же с кулаком левой руки.

6. С усилием оттяните нижнюю губу вниз, открыв нижние зубы. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте это упражнение в течение минуты.

Кроме того, очень полезно массировать подбородок, шею и зону декольте, направляя струю воды из душа. А после водных процедур обязательно протрите кожу кусочком льда.

Надежда ГУРЬЕВА.
Фото Д.ДАШКОВА.

С соблазном плотно поесть можно справиться, лишь немного изменив свои ежедневные привычки.

Правило 1. Никогда не отказывайтесь от завтрака

Даже если привыкли начинать утро с чашечки кофе, перестраивайтесь. Встаньте на 10 минут раньше и не поленитесь, сварите овсянку на воде, добавьте измельченные сухофрукты, тертые орехи и полноценный вкусный завтрак готов.

Не отказывайтесь утром от яичницы или бутербродов, иначе не дотерпите до обеда.

Правило 2. Никогда не ешьте стоя

Правило 4. Уменьшите порцию
Попробуйте есть все то же самое, но пусть ваша порция станет хотя бы в два-три раза меньше. А чтобы не было соблазна положить побольше еды, замените обычную тарелку на десертную. И не засиживайтесь долго за столом, ведь непременно захочется добавки.

И напоследок, если до обеда еще долго ждать и хочется съесть что-нибудь вкусненькое, да побольше, попробуйте в течение одной минуты помассировать точку между верхней губой и носом, аппетит пропадет.

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.



УРОКИ РИСОВАНИЯ БРОВЕЙ

Если природа не наградила вас идеальной формой бровей, да и цвет вас не вполне устраивает, это еще не повод сразу выбирать радикальные способы. Татуаж - это больно. Долговременная окраска - исключительно дело специалиста. Нарисовать брови и подкорректировать может каждая красавица, здесь есть свои секреты.



ками. Но внимание: удаляйте волоски только по направлению роста,

иначе потом они будут расти вкривь и вкось. И обязательно до и после процедуры продезинфицируйте брови и кожу вокруг них.

Не устраивает цвет? Вооружитесь остро заточенным карандашом для бровей. Вот только рисовать нужно умеючи. Ни в коем случае не проводите просто длинную линию, а аккуратно расчешите брови, а потом коротенькими штрихами добавьте дополнительные «волоски». Можете немного удлинить брови таким способом.

Когда цвет и форма устраивает, можно уложить брови специальным гелем. Требуется объем? Воспользуйтесь тушью для ресниц.

Полезная помада

Выбирая помаду, обратите внимание на ее состав. Дело в том, что разные ингредиенты обладают разными свойствами.

Например, знаменитый витамин молодости и красоты Е ускоряет обмен веществ кожи губ. А мед и перламутр заживляют трещинки. Зеленый чай в составе помады борется со старением и ускоряет восстановление клеток кожи. Алоэ вера обладает не только увлажняющим, но и антисептическим свойством. Коллаген делает наши губы более объемными. А популярные у парфюмеров масла, например, кокосовое, миндальное, жожоба, эффективно борются с сухостью кожи губ.



Что общего у педикюра, собаки и музыки?

На все есть причина, всему есть следствие. Любая даже самая незначительная перемена вызывает цепную реакцию, в итоге приводящую к результату, который, на первый взгляд, кажется абсолютно не связанным с первопричиной. И это правило срабатывает всегда.

Всего одно маленькое незначительное действие, например, свежий педикюр, может вызвать эффект домино, который в конце концов приведет вас к здоровой жизни. Не верите? Попробуйте запустить в своей жизни положительную цепную реакцию, и вы поймете, что имеется в виду.

Эффект домино, или Цепная реакция успеха

ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ № 1 СДЕЛАЙТЕ ПЕДИКЮР - И БУДЕТЕ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ

Побалуйте свои ножки, придав им красивую форму и нарисовав им красивые ногти. Потрите пемзой пяточки и удалите все ненужные волоски. Теперь у вас такие красивые ножки, что вы не сможете держать взаперти. Поэтому вы можете отправиться на пробежку в парк. Физическая нагрузка даст вам энерги-

энергичной. А кроме этого, вам легче будет контролировать свои пристрастия в еде.

Ученые выявили связь между недостатком сна и низким уровнем в крови гормона лептина, который регулирует аппетит. Когда вы испытываете недостаток лептина, у вас возникает непреодолимое желание полакомиться чем-нибудь сладеньким и высококалорийным. Так что, если вы плохо спали ночью, наутро вы, скорее всего, выберете на завтрак что-нибудь сладенькое и

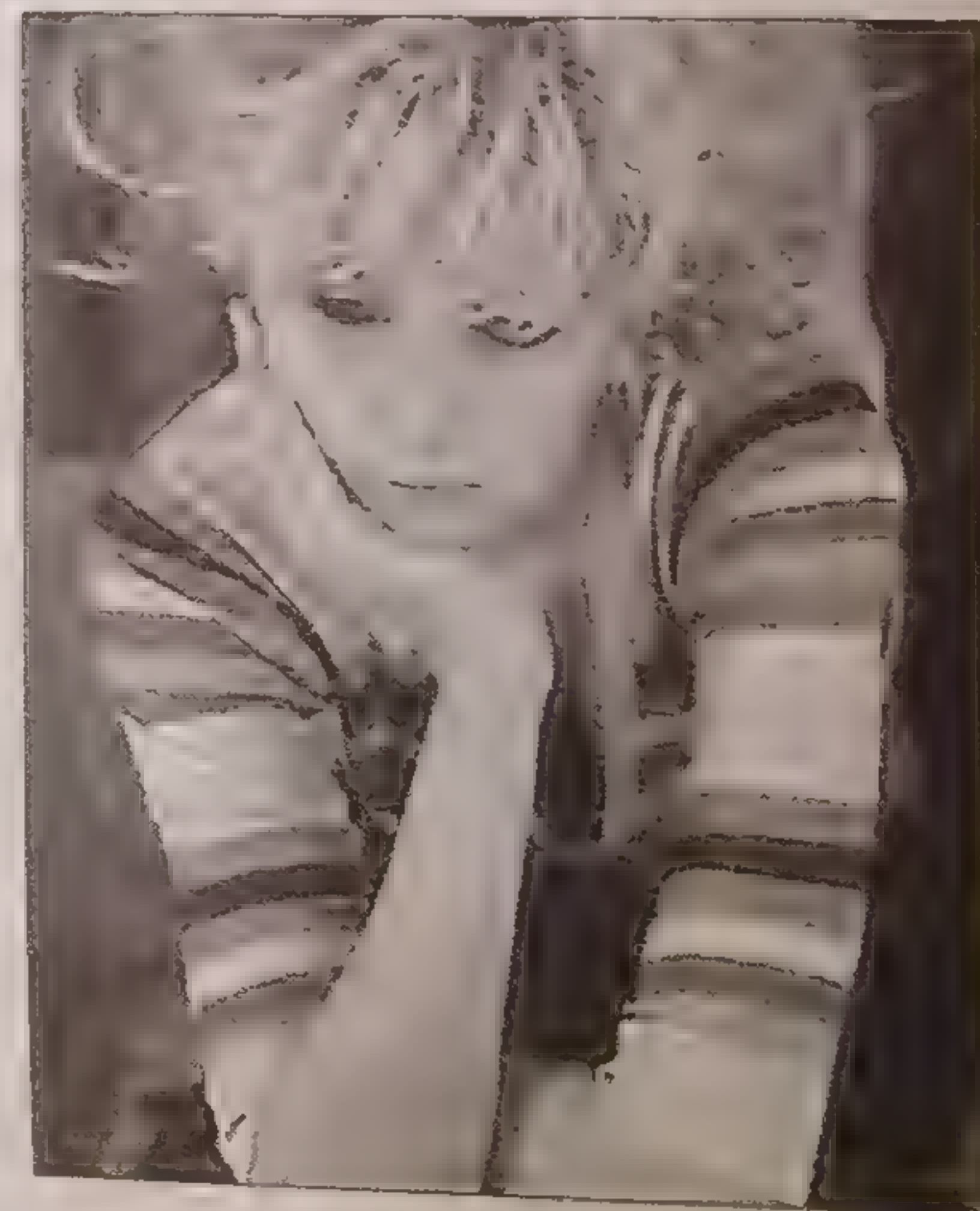
сладеньким (например, молоко). А если утолить жажду после прогулки стаканчиком молока, то для вашего здоровья (в том числе и для костной системы) от этого будет только польза, ведь молоко содержит 2,5 мкг витамина D₃ - примерно четверть ежедневной потребности организма. (А витамин D₃ способствует лучшему усвоению кальция.) Увеличив крепость костей, вы сможете отодвинуть, а то и предотвратить развитие остеопороза, а это значит, что старость, которая

Ты знаешь больше своих подруг, ты умнее, интереснее, но - не высовываешься. Ты застенчивая? Этот тест раскроет тебе правду. И, может быть, поможет понять, что же предпринять.

Мышка-норушка сидит не высовывается. Это не вы?

СОГЛАСНЫ ЛИ ВЫ СО СЛЕДУЮЩИМИ УТВЕРЖДЕНИЯМИ?

1. Если бы я получила приглашение на светский прием, то, скорее всего, отказалась бы, так как не слишком хорошо владею правилами этикета.
2. Прежде чем выйти за порог квартиры, я всегда смотрюсь в зеркало.
3. Я часто предаюсь фантазиям о том, что могла бы стать знаменитой артисткой, известной спортсменкой или сделать выдающуюся карьеру в науке.
4. Я считаю, что главное - честно выполнять свою работу, а не думать о том, что об этом скажет начальство.
5. Я редко остаюсь довольна результатами своих начинаний.
6. Мне трудно заинтересовать людей своими идеями.
7. Мои одноклассники достигли в жизни гораздо более значительных успехов, чем я.
8. Я считаю себя обаятельным человеком.
9. В школе у меня было обидное прозвище.
10. При случае я бы с удовольствием прыгнула с парашютом.



ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

За каждый ответ «да» на вопросы 1, 2, 6, 9, 13, 15 и ответы «нет» на вопросы 4, 11, 12, 16 поставьте себе по 1 баллу. Если в результате сумма получилась больше 5, то - Н.

За каждый ответ «да» на вопросы 3, 5, 7, 17, 18, 19, 20 и ответы «нет» на вопросы 8, 10, 14 поставьте себе по 1 баллу. Если в результате сумма получилась

ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ № 1 СДЕЛАЙТЕ ПЕДИКЮР - И БУДЕТЕ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ

Побалуйте свои ножки, придав ноготкам красивую форму и накрасив их лаком. Потрите пемзой пяточки и удалите все ненужные волоски. Теперь, когда у вас такие красивые ножки, их нельзя держать взаперти. Поэтому самое время отправиться на прогулку или пробежку в парк. Физическая нагрузка зарядит вас энергией, которая позволит вам более продуктивно выполнять свою работу. А когда вы станете более усердным работником, ваши старания не останутся незамеченными. Их обязательно оценит руководство. Возможно, вас даже поощрят большой денежной премией, которую вы сможете потратить с пользой для здоровья, купив путевку и отправившись на курорт или в санаторий. А это значит, что... Вы будете жить дольше. Почему? Согласно исследованиям медиков, люди, которые ежегодно ездят во время отпуска на курорт, живут дольше, чем трудоголики, жертвующие отдыхом ради работы.

ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ № 2 ПОВЕСЕЛИТЕСЬ ОТ ДУШИ - И СТАНЕТЕ УМНЕЕ

Пригласите на ужин свою самую веселую подругу, у которой всегда наготове свежий анекдот или смешная история и смейтесь на здоровье. Потому что смех может активизировать способность вашего организма регулировать уровень глюкозы. Если же уровень глюкозы остается постоянным, ваша способность концентрировать внимание увеличивается, поэтому вы сможете с удовольствием заняться какой-нибудь интеллектуальной игрой или разгадыванием кроссвордов, что, в свою очередь, поможет вам сохранить остроту ума.

ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ № 3 НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК В ДОМЕ - И ВАША ФИГУРА СТАНЕТ СТРОЙНЕЕ

Разберите в шкафах, расчистите все углы, наведите порядок в доме - и вы будете... Лучше спать.

Беспорядок в доме - это физическое отображение стресса, который мы испытываем в данное время, а созерцание беспорядка изо дня в день постоянно напоминает нам о том, что нас беспокоит и волнует. Когда же вы наведете в доме порядок и мирно заснете в своей уютной и аккуратной комнатке, вы почувствуете отдохнувшей, свежей и

энергичной. А кроме этого, вам легче будет контролировать свои пристрастия в еде.

Ученые выявили связь между недостатком сна и низким уровнем в крови гормона лептина, который регулирует аппетит. Когда вы испытываете недостаток лептина, у вас возникает непреодолимое желание полакомиться чем-нибудь сладеньким и высококалорийным. Так что, если вы плохо спали ночью, наутро вы, скорее всего, выберете на завтрак что-нибудь сладенькое и жирненькое, чтобы компенсировать недостаток энергии. Но вы-то выспались! Ваш завтрак был здоровым и малокалорийным. Так что, привет, узенькие брючки!

ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ № 4 ЗАВЕДИТЕ СОБАКУ - И ВАШИ КОСТИ СТАНУТ КРЕПЧЕ

Почему? Во-первых, у вас будет возможность часто гладить лохматого друга, а это будет положительно влиять на ваше сердце. Как показывают исследования, регулярное поглаживание шерсти домашнего животного способствует снижению кровяного давления. Во-вторых, вам придется регулярно выходить на улицу, чтобы выгулять свою собачку, а это означает, что вы сможете завести новых друзей, поскольку, кроме лекарства от стресса и высокого давления, собаки могут быть настоящим магнитом для привлечения новых знакомств (а длительные пешие прогулки - очень хороший способ сбросить

накопившийся жирок). А если утолить жажду после прогулки стаканчиком молока, то для вашего здоровья (в том числе и для костной системы) от этого будет только польза, ведь молоко содержит 2,5 мкг витамина D₃ - примерно четверть ежедневной потребности организма. (А витамин D₃ способствует лучшему усвоению кальция.) Увеличив крепость костей, вы сможете отодвинуть, а то и предотвратить развитие остеопороза, а это значит, что старость, которая придет к вам, увя, неминуемо будет активной и счастливой.

ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ № 5 МУЗИЦИРУЙТЕ - И У ВАС БУДЕТ МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ ГОЛОВА

У людей с музыкальным образованием хорошо развита слуховая память, то есть они способны запомнить больше слов на слух, чем те, кто музыкой никогда не занимался. Какой прекрасный способ улучшить память! Музыкальные упражнения, по-видимому, оказывают стимулирующее действие на ту часть головного мозга, которая ответственна за вербальную память.

Теперь, когда вы можете быть уверенной, что память вас не подведет, вы не забудете утром принять препарат, содержащий комплекс витаминов, а это значит, что ваша иммунная система будет крепче, и вы легче сможете справиться со стрессом, который, по свидетельству ученых, является одной из главных причин продолжительных головных болей.

довольна результатами своих начинаний.

6. Мне трудно заинтересовать людей своими идеями.

7. Мои одноклассники достигли в жизни гораздо более значительных успехов, чем я.

8. Я считаю себя обаятельным человеком.

9. В школе у меня было обидное прозвище.

10. При случае я бы с удовольствием прыгнула с парашютом.

11. Мне нравится общаться с яркими личностями.

12. Во время поездок я часто разговариваю с попутчиками.

13. Мне неприятно, когда кто-нибудь пристально на меня смотрит.

14. Мои близкие признают, что я не только отличная хозяйка, но и профессионал в своем деле.

15. Я так сильно волнуюсь перед публичными выступлениями, что стараюсь избежать их даже в ущерб продвижению по служебной лестнице.

16. Мне есть что рассказать в компании.

17. Я долго анализирую прошлые события, думаю, правильно ли я поступила, даже если изменить уже ничего нельзя.

18. Перед началом ответственного дела я часто испытываю неприятные физиологические ощущения.

19. Мне не по плечу многие дела, с которыми легко справляются другие люди.

20. Иногда у меня бывает ощущение, будто я наблюдаю за собой со стороны.

ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

За каждый ответ «да» на вопросы 1, 2, 6, 9, 13, 15 и ответы «нет» на вопросы 4, 11, 12, 16 поставьте себе по 1 баллу. Если в результате сумма получилась 5 или больше, первая буква вашего кода В, если меньше 5, то - Н.

За каждый ответ «да» на вопросы 3, 5, 7, 17, 18, 19, 20 и ответы «нет» на вопросы 8, 10, 14 поставьте себе по 1 баллу. Если в результате сумма получилась 5 или больше, вторая буква вашего кода В, если меньше 5, то - Н.

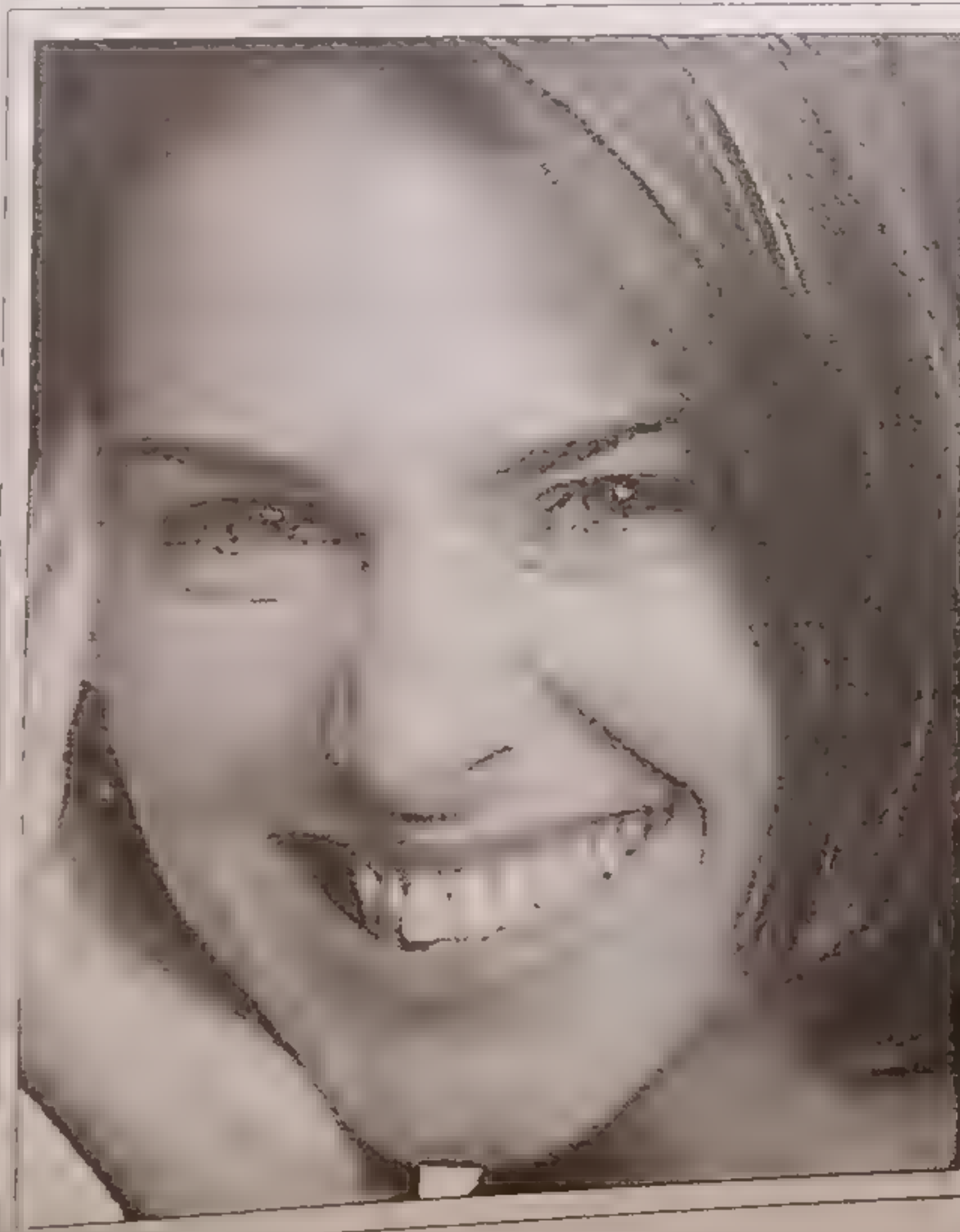
ВН - Вы не любите быть в центре внимания и чувствуете себя уютно только в кругу самых близких людей. Однако в глубине души вы не считаете себя хуже других. Причина вашего «застенчивого» поведения в том, что вы не слишком доверяете людям и боитесь, что они могут обидеть вас. Возможно, в детстве у вас не сложились дружеские отношения со сверстниками. Может быть, вам пришлось поменять школу и не удалось влиться в уже сложившийся коллектив... В любом случае все это дела давно минувших дней. Учитесь налаживать открытые контакты с людьми. Получайте наслаждение от самого процесса общения и не требуйте от окружающих немедленного восхищения.

ВВ - Вы действительно очень застенчивы. Постоянно испытываете недовольство собой и уверены, что окружающие считают вас никчемной. Если бы шапка-невидимка существовала, вы заказали бы себе десяток. Застенчивость мешает вам вести ту жизнь, которой вы на самом деле достойны. Вы давно махнули на себя рукой и не развиваете способности, заложенные в вас природой. Пора бить тревогу!

НВ - Внешне вы ведете себя раскованно, но в душе считаете себя не слишком привлекательным человеком. Вам кажется, что, если бы люди увидели ваше истинное лицо, они бы отвернулись от вас. Скорее всего, дело в том, что вы ставите перед собой невыполнимые задачи. Стремитесь быть на несколько шагов впереди всех, а любую неудачу переживаете как катастрофу вселенского масштаба. Учитесь различать, что вам действительно нужно, а что лишь дань ожиданиям ваших родителей или еще кого-то из окружающих. Полюбите себя, и вы увидите, что жизнь - это не только тяжелый труд.

НН - Вы считаете, что все на свете делаете лучше других, а тех, кто не согласен с вами, просто не замечаете. Конечно, себя нужно любить и уважать. Но нельзя же постоянно заниматься самолюбованием! Научитесь прислушиваться к критике и давать высказаться другим. Это только повысит ваш рейтинг и поможет достичь в жизни еще большего.

Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.



СМЕХ ПРОКЛАДЫВАЕТ ПУТЬ ЛЮБВИ И ЗДОРОВОМУ ПОТОМСТВУ

Известный стереотип: женщины любят остроумных мужчин, а мужчины любят женщин, которые смеются над их шутками, подтверждается наукой.

Тот факт, что люди с чувством юмора привлекательны, кажется очевидным. Однако было проведено уже несколько научных исследований для подтверждения или опровержения этой идеи. Выяснилось, что женщины ценят умение рассмешить, а мужчины - способность понять шутку.

Женщины, как правило, предпочитали мужчин-весельчаков, а мужчины - женщин, которым они сами кажутся остроумными.

Женщины предпочитают остроумных мужчин, так как наличие юмора доказывает, что у них активный и здоровый мозг, а следовательно - хороший набор генов. Если эта теория верна, то женщина, выбирая себе в партнеры шутника, имеет больше шансов завести здоровое потомство, которому передаются эти гены. Таким образом, происходит отбор, благоприятный для мужчин с юмором, и женщин, которые этот юмор ценят.

Скорая помощь для печени

Роль печени в нашем здоровье настолько велика, что мы просто обязаны из всех сил поддерживать нормальную функцию этого жизненно важного для нас органа.

1. Во-первых, печень обладает ценнейшей способностью накапливать полезные вещества, необходимые нам для нормальной жизни. Например, она сначала преобразовывает глюкозу, поступающую в кровь после приема пищи, в гликоген, поскольку именно в такой форме сахар может храниться в нашем организме до поры до времени. А потом, когда возникает острая необходимость, печень сама «подслащивает» кровь, используя свои резервы. Примерно то же самое происходит с витаминами и минералами, попадающими в наш организм с продуктами питания.

2. Во-вторых, в печени находится система желчных путей: именно там происходит выделение желчи, которая помогает перевариванию и усвоению пищи.

3. В-третьих, печень участвует в синтезе белков, в том числе и в синтезе ферментов, необходимых для пищеварения.

не прекращаются ни на мгновение.

Но добросовестно выполнять все без исключения возложенные на нее задачи может только здоровая печень. В противном случае она просто объявит забастовку и перестанет осуществлять сложные функции, доставшиеся ей от природы, или будет делать это вполсилы. Значит, мы должны помочь ей как

альные препараты на растительной основе, которые прекрасно справляются с этой непростой задачей. Так, экстракт овса молочной спелости активизирует процессы образования и выделения желчи. А мята умело снимает спазмы желчевыводящих путей, и это очень ценное качество, потому что без этого невозможно обеспечить полноценное очищение печени.

ТРЕБУЕТСЯ ЗАБОТА

Защитить печень можно с помощью препаратов, приготовленных на основе природных компонентов. Например, экстракт такого широко известного растения, как расторопша, успешно предотвращает разрушение клеток печени алкоголем, лекарствами, различными ядами и токсинами. А экстракт артишока известен тем, что отлично поддерживает работу печени даже при циррозе, он же предупреждает обострение хронического холецистита.

Заботясь о печени, не забывайте также правильно питаться. Она очень благосклонно относится к нежирным молочным продуктам, таким как творог и молоко, к яичным белкам, растительному маслу, сахару и варенью. На пользу печени идут и витамины, поступающие из ягод, фруктов и овощей. Только учтите, что ей не нравится редька, щавель и клюква. И уж, конечно, старайтесь не перегружать печень тяжелыми

можно дольше «оставаться в форме». И здесь надо действовать в двух направлениях.

«ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА»

Очень обидно болеть весной, когда и солнышко начинает пригревать, и дни становятся длиннее, и воздух, пускай еще и морозный, но уже какой-то совсем особенный. И, как ни странно, именно в начале весны многие вдруг подхватывают простуду. Все дело в том, что организм очень устает после долгой и холодной зимы, и чтобы были силы бороться с болезнями и авитаминозом, нужно подкрепить иммунитет.

ВЕСЕННЯЯ БОРЬБА ЗА ИММУНИТЕТ

В АПТЕКУ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Сейчас много говорят о пользе иммуностимуляторов, и кто-то бросается принимать препараты, не проконсультировавшись с врачом. А это может быть очень опасно.

Ведь иммунитет - сложная система и вместо помощи может получиться обратное. Чтобы выбрать иммуностимулирующий препарат, нужно обязательно посоветоваться с врачом и исследовать иммунный статус. К тому же иммуностимуляторы имеют, как правило, много побочных действий, а при некоторых заболеваниях и вовсе могут принести вред.

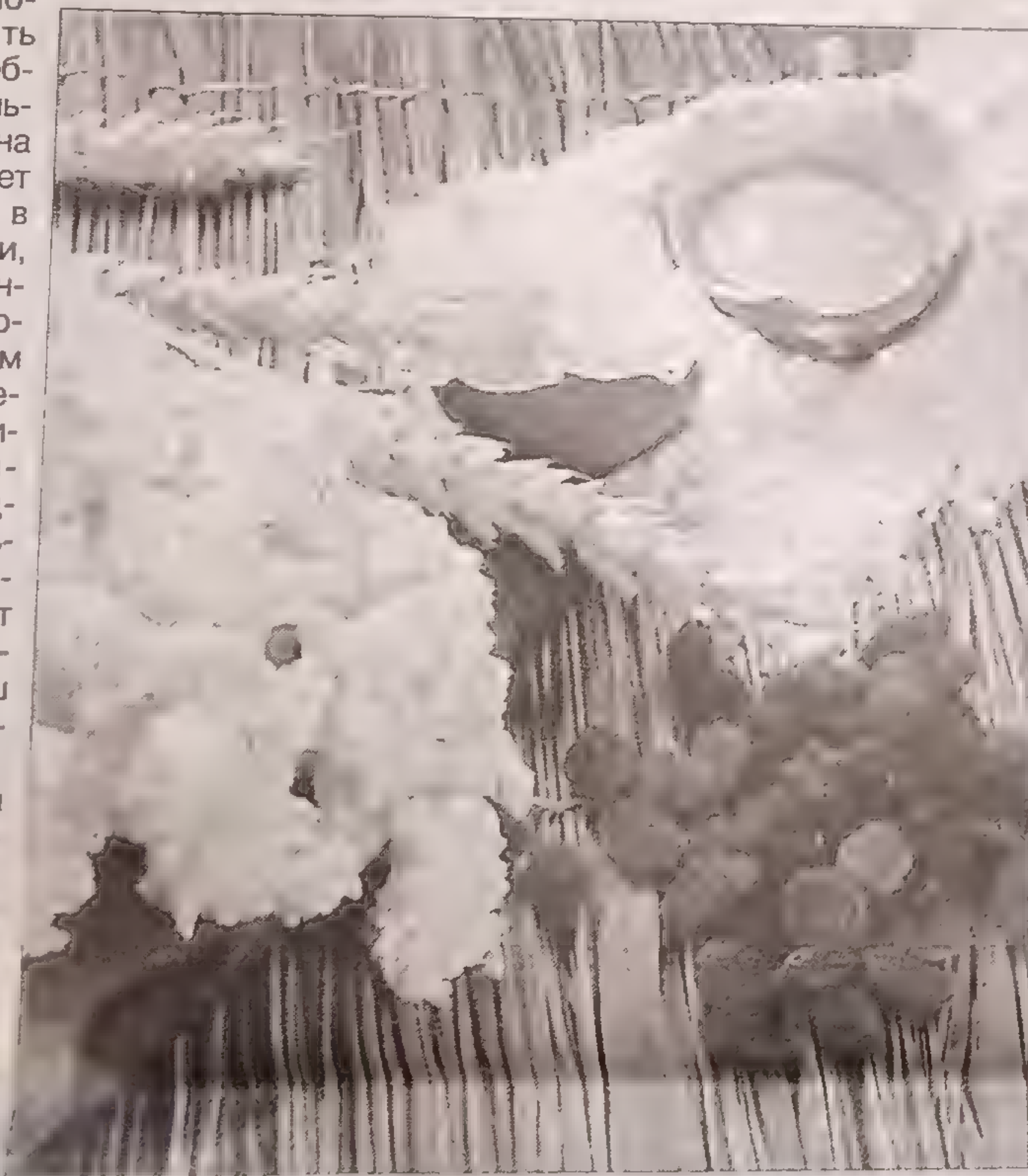
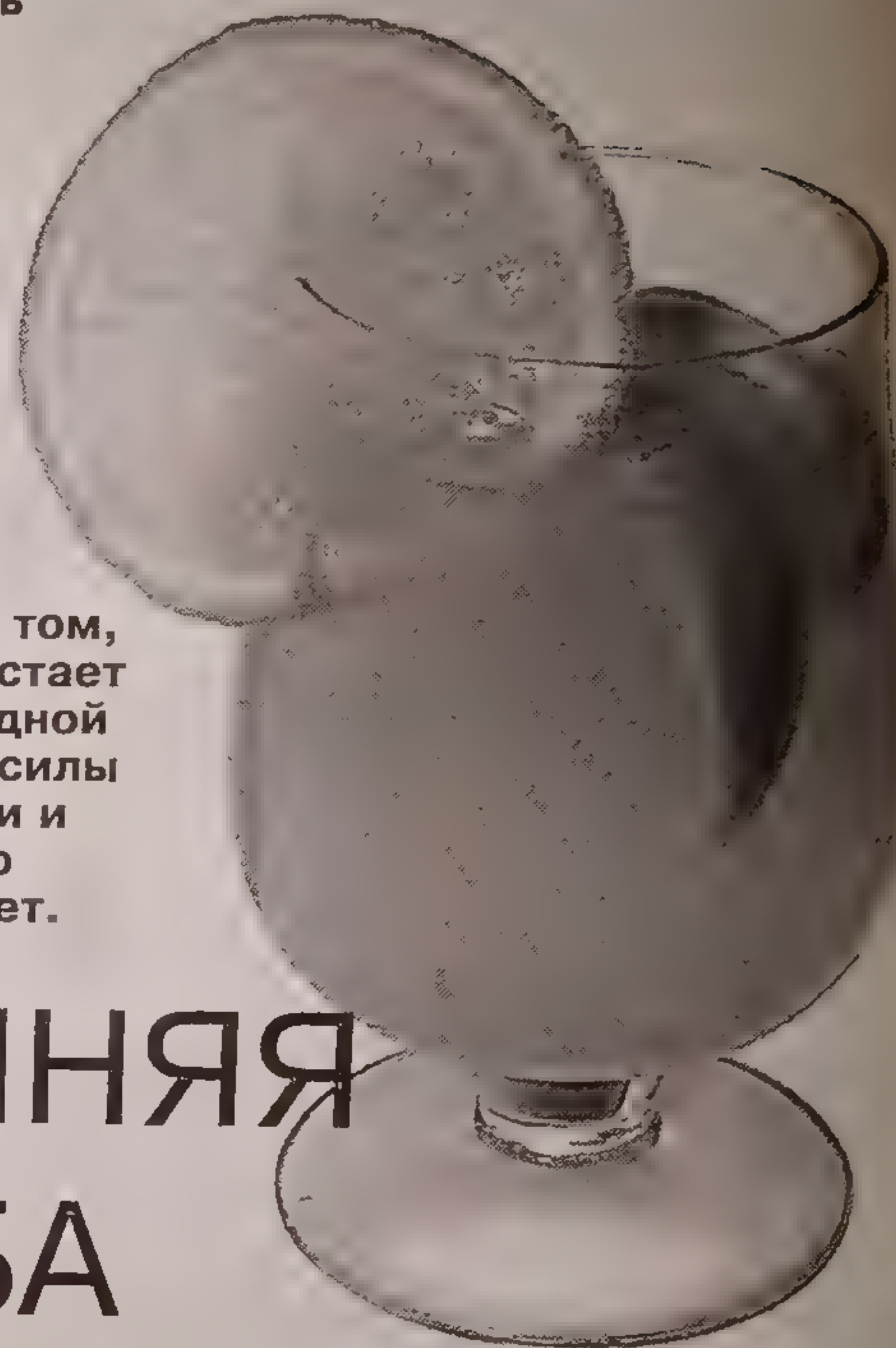
Кстати, укрепить защитные силы организма можно с помощью адаптогенов - растительных препаратов. Они продаются в каплях и таблетках. Многие из них можно принимать даже маленьким детям. Наиболее популярны и эффективны экстракты эхинацеи,

МЕНЮ ОТ УСТАЛОСТИ

Для восстановления сил ослабленного организма необходим витамин С. Так что налегайте на лимоны, апельсины, листовой салат, капусту и зеленый лук. Кстати, большое количество витамина С содержится в обычной, любимой многими картошке. Но, увы, значительная часть полезных веществ при приготовлении переходит в отвар. Много витамина С в экзотическом киви.

Укрепит здоровье и повысит сопротивляемость к болезням чеснок. Добавляйте его понемножку в блюда или жуйте прямо так. Смущает аромат? Ешьте чеснок в вареном виде. Кстати, запах чеснока нейтрализует несколько газов кефира.

Пряные травы и специи - отличное средство для борьбы с простудой. Но помните, все должно быть в меру. В качестве приправы используйте



жиров из нашего меню.

3. В-третьих, печень

участвует в синтезе белков

и отвечает за ее нор-

мальную свертываемость.

4. В-четвертых, она ре-

гулирует количество эстрогена и тестос-

терона в крови, то есть делает женщин

более женственными, а мужчин - более

мужественными.

5. В-пятых, печень играет важную

роль в регулировании уровня холесте-

рина.

6. В-шестых, совсем не случайно этот

орган называют нашим «главным сани-

таром». Ведь печень способна (правда,

до известного предела) обезвреживать

ядовитые вещества, поступающие в

организм извне, например, никотин и

алкоголь. Помогает она нам и при при-

еме лекарств: сначала печень преобра-

зует употребляемые нами препараты в

«удобоваримую» форму, а потом обезв-

реживает продукты распада, возника-

ющие после того, как наш организм ис-

пользует медикаменты в собственных

интересах.

Печень - это самая большая пищева-

рительная железа. А значит, она актив-

но участвует в обменных процессах на-

шего организма, которые, как известно,

можно дольше «оставаться в форме». И

здесь надо действовать в двух направ-

лениях.

«ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА»

Загрязненная печень, как показыва-

ют медицинские исследования, очень

часто становится причиной не только

усталости, раздражительности, то есть

общего плохого самочувствия, но и раз-

вития сердечно-сосудистых заболева-

ний, хронических недугов желудочно-

кишечного тракта, нейродермии, брон-

хиальной астмы, аллергии и даже ожи-

рения.

Для очищения печени в первую оче-

редь необходимо усилить процесс

желчеобразования и желчевыделения,

ликвидировать застойные и воспали-

тельные процессы, а также снять спаз-

мы желчевыводящих путей. И для дос-

тижения этих целей совсем не обяза-

тельно изнурять себя специальными

диетами и прерывать активную дея-

тельности. Сейчас существуют специ-

фические продукты, помогающие

печени идти и витаминам, поступающие

из ягод, фруктов и овощей. Только уч-

тите, что ей не нравится редька, ща-

пель и клюква. И уж, конечно, старай-

тесь не перегружать печень тяжелыми

жирами животного происхождения, а

крепкими бульонами, маринадами и

копченостями.

Лиана КАЛМЫКОВА.

секреты

Для укрепления

организма очень

полезен такой чай

Возьмите 3 ст. ложки сушеного шиповника, смешайте с 3 ст. ложками корней

родиолы розовой, 2 ст. ложками сушеных плодов боярышника и 1 ст. ложкой лис-

тьев черной смородины, можно добавить еще 1 ст. ложку травы зверобоя.

Все измельчите. Чуть меньше столовой ложки получившейся смеси залейте

1 стаканом кипятка и кипятите в течение 10 минут на водяной бане, за-

тем настаивайте около часа, процедите и пейте по полстакана 2-

3 раза в день в течение месяца.

много побочных действий, а при неко-

торых заболеваниях и вовсе могут при-

нести вред.

Кстати, укрепить защитные силы

организма можно с помощью адаптоге-

нов - растительных препаратов. Они

продаются в каплях и таблетках. Мно-

гие из них можно принимать даже ма-

леньким детям. Наиболее популярны и

эффективны экстракты эхинацеи,

женьшеня, лимонника китайского и

элеутерококка. Принимать их нужно в

течение месяца 3 раза в день. Не забы-

вайте и о поливитаминных

комплексах.

Кстати, укрепить защитные силы

организма можно с помощью адаптоге-

нов - растительных препаратов. Они

продаются в каплях и таблетках. Мно-

гие из них можно принимать даже ма-

леньким детям. Наиболее популярны и

эффективны экстракты эхинацеи,

женьшеня, лимонника китайского и

элеутерококка. Принимать их нужно в

течение месяца 3 раза в день. Не забы-

вайте и о поливитаминных

комплексах.

Кстати, укрепить защитные силы

организма можно с помощью адаптоге-

нов - растительных препаратов. Они

продаются в каплях и таблетках. Мно-

гие из них можно принимать даже ма-

леньким детям. Наиболее популярны и

эффективны экстракты эхинацеи,

женьшеня, лимонника китайского и

элеутерококка. Принимать их нужно в

течение месяца 3 раза в день. Не забы-

вайте и о поливитаминных

комплексах.

Кстати, укрепить защитные силы

организма можно с помощью адаптоге-

нов - растительных препаратов. Они

продаются в каплях и таблетках. Мно-

гие из них можно принимать даже ма-

леньким детям. Наиболее популярны и

эффективны экстракты эхинацеи,

женьшеня, лимонника китайского и

элеутерококка. Принимать их нужно в

течение месяца 3 раза в день. Не забы-

вайте и о поливитаминных

комплексах.

тивляемость к болезням чеснока, до-
лейте его поваренную соль в блюде или жи-
те прямо так. Смешайте чеснок с раститель-
ным маслом. Кстати, запах
чеснока нейтрализует несколько глот-
ков кефира.

Пряные травы и специи - прекрас-
ное средство для борьбы с инфекци-
ей. Но помните, все должно быть в
меру. В качестве приправы хорош хрен,
особенно к рыбе и заливному. К тому
же это прекрасное укрепляющее
средство.

Полезно в сезон простуд пить отвар
шиповника, морсы из клюквы, брусни-
ки, калины и черной смородины. Так
что будущим летом заранее запасай-
тесь полезными ягодами, их можно
просто протереть с сахарным песком
и поставить в холодильник. Можно и
заморозить в маленьких пакетиках
или пластиковых коробочках.

Не забывайте о кисло-молочных
продуктах, ведь здоровый кишечник
- это крепкий иммунитет. Так что на-
легайте на кефир, простоквашу и
йогурты. Только внимательно читай-
те этикетку, где должно быть указа-
но, что продукт содержит живые лак-
то- и бифидобактерии. И еще, чем
дольше у кисло-молочного продукта
срок годности, тем менее он поле-
зен.

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

БАССЕЙН ВРЕДЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Хочу записаться в бассейн, но боюсь хлорки.
Подруга говорит, что воду хлорируют очень
сильно, а это вредно для здоровья. Правда ли,
что вместо пользы можно получить обратное
или это преувеличение?

Галина САМОХВАЛОВА, г. Волгоград.

Хотим сразу вас успокоить, такой уж большой опасности
для здоровья хлорка не представляет, но некоторые неприят-
ности может принести.

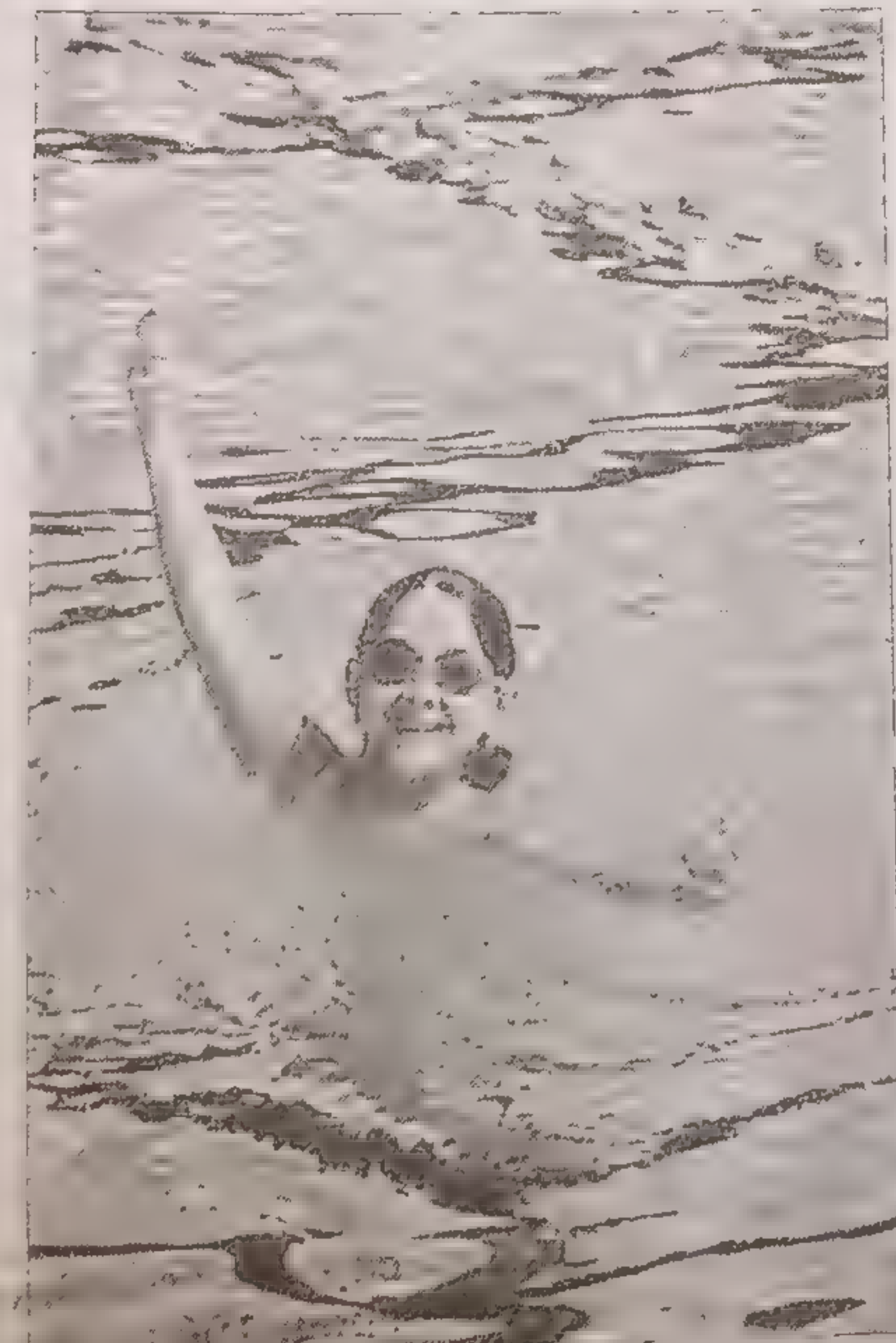
Хлорка может повредить чувствительной коже, волосам и
глазам. Но, соблюдая некоторые меры предосторожности,
неприятностей можно избежать.

Чтобы уберечь нежную кожу от пересушивания, после пла-
вания обязательно примите душ с увлажняющим гелем для
тела. А потом смажьте кожу кремом или молочком.

Если боитесь за здоровье волос, то купите плотно облега-
ющую шапочку. Она, конечно, чуть дороже, чем
обычная, но под нее удобнее прятать даже длинные косы и
перчатки, чтобы вода не попадет на волосы. После бассейна
мойте волосы водой.

Хлорированная вода может плохо повлиять на глаза,
вызвать раздражение роговицы. Поэтому, даже если вы и не ныря-
ете, надевайте очки для плавания. На очках не экономьте: де-
шевые очки для плавания плохо пропускают воду.

Если раньше никогда не ходили в бассейн, про-
буйте сначала поплавать в бассейне, про-
верьте, нет ли аллергии на хлорку. И если окажется, что
у вас аллергия на хлорку, лучше отказаться от бассейна.



Болит спина, суставы ломит? Пора задуматься!

Боль в спине или суставах практиче-
ски всегда связана с воспалением в со-
единительной ткани, из которой состоят
подвижные участки суставов и позвоноч-
ника. В силу особенностей строения и
постоянных механических нагрузок вос-
паление в соединительной ткани имеет
склонность к затяжному, хроническому
течению. Поэтому вылечить суставы или
позвоночник быстро практически невоз-
можно, необходимо долгое, серьезное, в
первую очередь - безвредное, безопас-
ное лечение - курсовая терапия.

И наконец, такое воистину безопасное
средство было найдено! Новый противо-
воспалительный препарат на основе
сверхмалых доз антител - Артрофоон
сочетает в себе и высокую эффектив-
ность, и высокую безопасность прежде
всего для желудка.

Артрофоон действует медленно, но
верно. Улучшение состояния наблюда-
ется уже через месяц его приема. Но
чтобы остановить воспалительный про-
цесс, в корне прервать течение болезни,
необходимо курсовое лечение в течение
3 месяцев.

Артрофоон идеально подходит для
отчаявшихся больных, «леченных-пере-
леченных», но так и не нашедших «своего»
лекарства. Это люди, постоянно при-
нимающие то или иное лечение. В таких
случаях Артрофоон добавляется к уже на-
значенному лечению - и постепенно дозы
других препаратов могут быть уменьшены
- вплоть до их полной отмены. Препарат
свободно продается в аптеках города.

Консультации по телефону в Москве
(495) 688-93-78 с 10 до 17 часов по
рабочим дням.

Рег. № 000373/01 - 2001 МЗ РФ. На правах рекламы

Не все коту масленица

Всем знакома
эта пословица,
а продолжение ее
«Будет и Великий
пост».

Великий пост (в этом году с 6 марта по 22 апреля) начинается за 49 дней до светлого праздника Пасхи. Первые сорок дней символизируют сорокадневный пост Иисуса Христа в пустыне и называют эти дни Святой Четыредесятницей. Потом следует Лазарева суббота, Вербное воскресенье и шесть дней Страстной седмицы. Эти последние дни поста посвящены воспоминанию Страстей Иисуса Христа.

Во время Великого поста по церковному уставу запрещается употребление в пищу продуктов животного происхождения - мяса, молока, рыбы и яиц.

В дни поста рыба разрешается всего два раза - на Благовещение Пресвятой Богородицы и Вербное воскресенье (последнее воскресенье поста). В Лазареву субботу можно есть икру.

В постное масло позволяется во Вербное воскресенье, на Лазареву субботу, в Страстную пятницу и в Великую субботу (в день сорока дней Великого поста).

В первый день поста (6 марта) по старинной русской традиции обязательно вы-



песенки «веснянки».

Многие из тех, кто решил поститься и соблюдать традиции впервые, наверняка подумают: «Как же тяжело больше месяца обходиться без мяса, яиц, сметаны, сыра. А уж без молока и сливочного масла и кашу не сварить, и пирогов не испечь». Но все это оттого, что привыкли считать, что раз уж суп, так с мясом, бутерброд, так с колбасой.

Но пост может быть и очень вкусным, и разнообразным. Ведь сколько всего можно приготовить из овощей, грибов, круп, да и пироги можно испечь ароматные и воздушные.

Так что, если хотите поститься, на здоровье!

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ

отварить. Грибной отвар слить. Грибы порубить и обжарить в растительном масле. Смешать грибы с измельченным и обжаренным в растительном масле луком, приправить солью и перцем.

КАПУСТНЫЕ ГОЛУБЦЫ «ПОЛТАВСКИЕ»

1 кочан капусты средних размеров, 200 г свежих шампиньонов (можно использовать замороженные), 1 луковица, 200 г отварного риса, 1 ст. ложка томатного соуса, 2 ст. ложки муки.

Кочан разобрать на листья и ошпарить их соленым кипятком.

Приготовить фарш. Грибы порезать и потушить в растительном масле с нарезанным луком 10 минут.

Баночка с витаминами
никогда не помешает,
особенно сейчас, весной. Но
есть натуральные средства,
которые еще и очень вкусны,
речь о сухофруктах.

О том, что сухофрукты - настоящая копилка витаминов, знали еще в древности. Не зря в ежедневный рацион строителей пирамид входила горстка сушеных фиников.

Съедая в день всего 5 штук чернослива, инжира или кураги, вы забудете о проблемах с кишечником. Да и внешне посвежете, волосы станут блестящими, а ногти крепкими. Груша способствует выведению токсинов, а финики - превосходный источник энергии.

Как же не ошибиться и выбрать действительно качественные и полезные сухофрукты?

- Покупая товар на рынке, смотрите, чтобы плоды не были пересушены.

- Если у сухофруктов винный привкус или они крошатся, значит, они были

неправильно обработаны.

- Светлые фрукты, например курага или изюм во время сушки неизбежно темнеют, поэтому для сохранения цвета их обрабатывают диоксидом серы. Так что, если хотите оградить себя от химии, покупайте более темную курагу.

- Лучше всего выбирайте сухофрукты в специальной упаковке, а не на развес. «Фирменный» продукт изготавливается по особым технологиям, которые наиболее полно сохраняют все ценные свойства.

И еще совет: ни в коем случае не храните сухофрукты в полиэтилене. Лучше всего сложить их в полотняный мешочек, предварительно замоченный в крепком соляном растворе, а затем высушенный. Так ваши полезные фрукты будут долго храниться, не загниют и не заплесневеют. А перед тем как полакомиться сухофруктами, тщательно их промойте и замочите на час в холодной воде.

Надежда СИМОНОВА.

Если часто устаете и
настроение на нуле, приго-
товьте такое средство. Измель-
чите 200 г инжира, столько же чер-
нослива и кураги, смешайте и добавь-
те 25 г рубленых грецких орехов.
Начинайте свой день с 1 ч.
ложки такой полезной
смеси.



спецвыпуск газеты

ПИРОГИ

15-

Богородицы и Вербное воскресенье (шестое воскресенье поста). В субботу можно есть икру. Постительное масло позволяет во все субботы и воскресенья поста, на Благовещение, в Страстной четверг и в дни особо чтимых святых (в день сорока Севастийских мучеников и Святителя Григория Двоеслова).

В Чистый понедельник (первый день Великого поста) по старинной русской традиции нужно было обязательно вымыться, прибраться в доме и надеть чистую одежду. В понедельник ничего не нужно готовить, а питаться лишь хлебом, оставшимся от предыдущего дня, и пить воду. В Страстную пятницу (последняя пятница поста) тоже рекомендуется обходиться без пищи.

В первую субботу поста в память о воине великомученике Феодоре Тироне принято есть кутью - блюдо из вареного риса с медом и сухофруктами.

Третье воскресенье поста посвящается Кресту Господню. В этот день по традиции принято выпекать печенье в виде крестиков или лепешечек с рисунком креста. Его можно украшать орехами, цукатами и изюмом. Кроме того, в этот день по обычаю нужно посылать в подарок пироги с изображением крестов с запеченной серебряной или золотой монеткой «на счастье!»

Еще на Руси был обычай печь «жаворонков», прянички в форме птиц, в день сорока Севастийских мучеников (22 марта). Считалось, что в этот день прилетали жаворонки и приносили на крыльях весну. Обычно в семьях пекли по одному-два пряника на каждого ребенка. С ними дети забирались повыше, на крышу или забор и пели

го масла и кашу не сваришь, и пирогов не напечешь». Но все это оттого, что привыкли считать, что раз уж суп, так с мясом, бутерброд, так с колбасой.

Но пост может быть и очень вкусным, и разнообразным. Ведь сколько всего можно приготовить из овощей, грибов, круп, да и пироги можно испечь ароматные и воздушные.

Так что, если хотите поститься, на здоровье!

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ

10 картофелин, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Для грибного фарша: 40-50 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу, 2 помидора, 1 луковица.

На терке натереть картофель. Отжать сок, дать ему отстояться, сок слить, а отстоявшийся крахмал добавить к картофельной массе. Посолить, поперчить и перемешать. Слепить из картофельной массы лепешки. В центр каждой положить грибной фарш и сформовать котлетки. Обваливать каждую в муке и обжарить в растительном масле до золотистой корочки.

Потом сложить в стеклянную форму или утятницу, залить грибным отваром. Сверху положить помидоры, порезанные кольцами, и посыпать измельченным луком. Поставить в горячую духовку на полчаса.

Грибной фарш: грибы замочить в холодной воде часов на пять, в той же воде

КАПУСТНЫЕ ГОЛУБЦЫ «ПОЛТАВСКИЕ»

1 кочан капусты средних размеров, 200 г свежих шампиньонов (можно использовать замороженные), 1 луковица, 200 г отварного риса, 1 ст. ложка томатного соуса, 2 ст. ложки муки.

Кочан разобрать на листья и ошпарить их соленым кипятком.

Приготовить фарш. Грибы порезать и потушить в растительном масле с нашинкованным луком минут 10. Смешать грибы и лук с рисом, томатным соусом и солью. Уложить начинку в листья, свернуть голубцы, обвязать нитками и сложить в сковороду с растительным маслом. Поджарить голубцы, затем добавить в сковороду немного воды и потушить под крышкой на слабом огне.

Подавать к столу, посыпав мелко порезанной петрушкой.

ПЕЧЕНЬЕ «КРЕСТИКИ»

500 г муки, 1 стакан теплой воды, щепотка соли, 2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана растительного масла, мак, корица или кунжут.

Из муки, теплой воды, соли, сахара, растительного масла и небольшого количества дрожжей замесить крутое тесто, положить его в полиэтиленовый пакет и дать тесту «отдохнуть» около часа. Затем тесто раскатать толщиной 3-4 мм, наколоть вилкой, посыпать маком, кунжутом или смесью сахара с корицей, вырезать фигурки в виде крестов и выпекать в горячей духовке 5-7 минут.

Подготовила Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

спецвыпуск газеты

ПИРОГИ, ПЕЧЕНЬЕ, ТОРТЫ



уже в продаже!

Бабушкины пирожки - сладкий вкус детства!

Успех выпечки зависит от теста

Восемь базовых рецептов

Приготовить легко, устоять невозможно
Печенье на разные вкусы

Весеннее настроение
Куличи и кексы

Чудо-торты: с нежными взбитыми сливками, орешками и фруктами, без вреда для фигуры

своя кухня

для закусочной

ТОСТЫ С ТОМАТАМИ

Ржаной хлеб, 3-4 спелых томата, несколько листочков базилика, 2 зубчика чеснока, 4-6 ст. ложек оливкового масла, соль, перец.

Хлеб порезать ломтиками и поджарить в масле с двух сторон. Томаты залить кипятком и оставить на некоторое время. Снять кожицу. Мякоть нарезать кубиками. Листочки базилика помыть, мелко порубить, смешать с томатами.

Хлеб тщательно натереть чесноком и слегка посолить и поперчить. Выложить на гриль томаты с зеленью.

САЛАТ «КИПР»

2 больших грейпфрута, 200 г крепких помидоров, 200 г мягкого сыра, 50 г оливок.

Для заправки: 3 ст. ложки оливкового масла, соль, молотый перец.

Помыть грейпфруты и тщательно очистить от пленок, затем нарезать тонкими ломтиками. Помидоры нарезать кружочками. Нарезать сыр кубиками.

В круглой или овальной посуде уложить слоями грейпфруты, помидоры и сыр. Сверху положить оливки.

Залить все заправкой из оливкового масла, соли и перца.

САЛАТ «ПРИКЛЮЧЕНИЕ»

Замороженная овощная смесь (0,5 кг), соль, 0,5 кг филе куриных грудок, растительное масло, молотый черный перец, порошок карри, 2 красные луковицы, зубчик чеснока, зеленый лук, майонез.

Отварите в подсоленной воде овощи, откиньте их на дуршлаг и остудите. Куриное филе немного отбейте и обжарьте на растительном масле с обеих сторон. Приправьте

порошком карри, посолите, поперчите, нарежьте кусочками и охладите.

Нарежьте лук кольцами, пропустите чеснок через пресс.

Смешайте овощи, ломтики мяса и лук, добавьте чеснок. Полейте салат майонезом и посыпьте порезанным зеленым луком.

РЫБНЫЙ САЛАТ С ОГУРЦАМИ «КОРСАР»

Нарежьте кубиками соленые огурцы и сваренные вкрутую яйца, добавив банку рыбных консервов, стакан отварного риса, тщательно перемешайте, переложите в салатник и залейте смесью из растительного масла, соли, молотого черного перца и горчицы по вкусу.

САЛАТ «ГРЕЧАНКА»

1 куриный окорочок, 2 столовые ложки консервированной кукурузы, 1 сладкий перец, 100 г свежего анана-

са, 1 кислое яблоко, сок 1/2 лимона, 200 г сметаны, соль и сахар - по вкусу.

Окорочок отвариваем, охлаждаем, отделяем мясо от костей и нарезаем мелкими кубиками. К мясу добавляем кукурузу, нарезанные кубиками перец, ананас и яблоко и перемешиваем. Заправляем салат сметаной, смешанной с лимонным соком, солью и сахаром, и украшаем веточками петрушки и ломтиками яблока и перца.

РЫБА В ТЕСТЕ

Из молока, яиц и муки приготовьте тесто как на оладьи, посолите. Слегка отбейте куски рыбного филе - посолите, поперчите и, обмакнув в тесто, обжарьте с двух сторон в растительном масле. Подойдет и любой другой жир. Если тесто сделать более густым, то получаются лепешки с рыбой. Они вкусны и горячими, и холодными.

наше ателье

Практичным девушкам
выпускной наряд...
с продолжениемРУБРИКУ
ВЕДЕТ
НАТАЛЬЯ
РАЕВСКАЯДЕМОКРАТИЯ
ВЕЛЬВЕТА

Он недорогой, не мнется,
не пачкается в отличие от
бархата, приятен на ощупь
и очень долго носится.

Вельвет - плотная ворсовая
ткань с хлопчатобумажным ворсом
- вырабатывается из сравнительно
тонкой пряжи. Лучшим сортом вель-
ветовой ткани является вельвет-
корд, имеющий на лицевой сторо-
не вдоль основы ворсовые рубчики.
Обычно ткань вельвет выпускается
однотонной или набивной с рисун-
ком в виде клеток, полосок и т.п. Из
вельвета шьют костюмы, зимние
платья, куртки и многое другое.

Ткань вельвет - материал вполне
демократичный. Он недорогой, не
мнется, не пачкается в отличие от
бархата, приятен на ощупь и очень
долго носится. Современные модели,
выполненные из вельвета, придают
женщинам, да и мужчинам тоже, ка-
кой-то средневековый шарм.

Современные технологии преоб-
разовали вельвет, сделав его более
эластичным, красивым и
разнообразным. А разнообразие фактур удов-
летворяет самый взыскательный вкус.

Вельвет - стрейч, вельвет-ди-
намик, вельвет с мелким рубчиком
и суперширокий «лохматый» вельвет.

Дизайнеры склонны комбиниро-
вать его с другими тканями, особенно



Как составить выпускной
ансамбль, чтобы после
праздника его можно было ещё
куда-то надевать? Денег в
нашей семье лишних нет, а
выпускной и так в копеечку
обходится. Что посоветуете?

Алла Т.

Отметим сразу, брюки как вариант
нарядной одежды в этом сезоне отпа-
дают. Платья, топы, юбки - главные со-
ставляющие.

ПЛАТЬЕ

Если вы остановились на платье.
Не стоит выбирать очень нарядную
ткань (с люрексовой нитью, со страза-
ми и т.д.). Платье из таких тканей ред-
ко куда можно надеть. И оно будет так
ярко выглядеть, что второй раз его
 вряд ли наденешь, оно всем хорошо
запомнится. Итак, ткань выбираем
из нарядной группы, но не очень
блестящую и мерцающую.

Фа-

сон лучше подобрать более классичес-
кий. Оформление лифа в стиле комби-
нации, без рукава с глубоким вырезом.

Для такого практичного платья боль-
шое значение придается отделке. Луч-
ше, если отделку сделать съёмную, ту,
которую можно отпороть после торже-
ства. (Это в случае, если отделка очень
активная и придаёт платью очень наряд-
ный вид.)

Съёмная отделка хороша в виде ап-
пликации, возможны полностью съём-
ные детали. Например, на платье в
стиле «комбинация» можно сделать
съёмный лиф из шифоновой ткани,
расшитый бисером. А может быть, от-
дельно надевающийся топ из прозрач-
ной ткани, также весь украшенный
шнуром, стразами или бисером. Важ-
ная деталь в таком варианте - оформ-
ление горловины и проймы у платья не
должно совпадать с оформлением
горловины и проймы съёмного топа.

Длина нарядного платья в этом
сезоне, рекомендованная дизайне-
рами, ниже колена или до середи-
ны икры. Длина в пол также акту-
альна, но впереди платье должно
быть чуть короче, чтобы туфли
были открытыми.

Но мы рекомендуем выбрать свою
длину, в зависимости от фигуры.

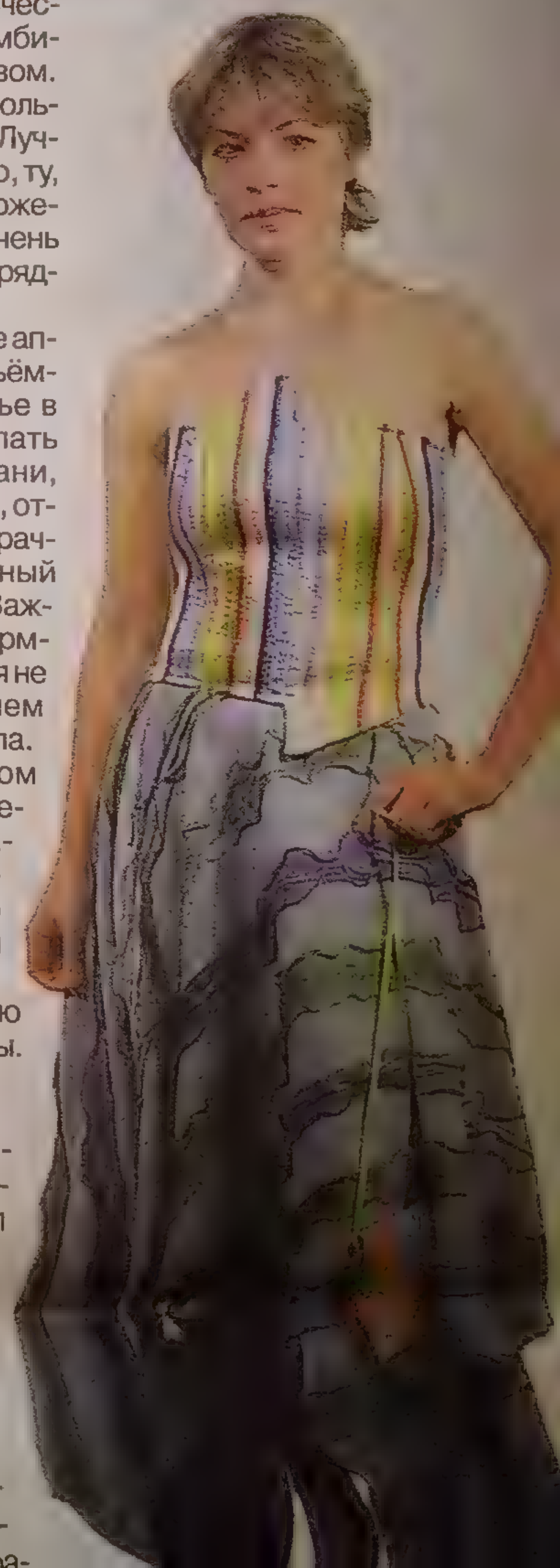
ТОП С ЮБКОЙ

Самый распростра-
нённый и удобный вари-
ант - топ с юбкой. Топ
может быть с драпи-
ровкой, с вышивкой
или отделкой страза-
ми. Для топа можно
использовать ткань,
расшитую пайетка-
ми.

Если делаете ак-
цент на топе, не де-
лайте юбку сложного фа-

Часто к выпускному
платью шьют в дополне-
ние жакет или блузу. Но если
по фасону к вашему платью ни-
как не подходит такая комплек-
тация, предлагаем использовать
палантин. Главное, палантин
должен сочетаться с тканью
платья, как по цвету, так и по
фактуре.

Если при создании платья
или юбки с топом уже ис-
пользовано два типа тка-
ни, то нельзя добавлять



разили вельвет, сделав его более прочным, эластичным, красивым и носким. А разнообразие фактур удивительно создает самый изыскательный вкус. В моде вельвет-стрейч, вельвет-диагональ, вельвет с мелким рубчиком и суперширокий «лохматый» вельвет.

Дизайнеры склонны комбинировать его с другими тканями, особенно актуальны сочетания: вельвет - гипюр, вельвет - кожа, вельвет - набивной лен.

Изделия из вельветовой ткани требуют особого ухода. Во-первых, необходимо учитывать, что одежда из чистого хлопка после стирки может дать большую усадку. Во-вторых, брюки, юбки, куртки, платья из ткани вельвет следует стирать в теплой (30-35 °C) воде жидкими и моющими средствами. Изделия эти нельзя сильно тереть, выкручивать.



палантин. Главное, палантин должен сочетаться с тканью платья, как по цвету, так и по фактуре.

Если при создании платья или юбки с топом уже использовано два типа ткани, то нельзя добавлять третий тип ткани. Поэтому палантин сделайте из одной какой-либо ткани, использованной в основном наряде.

может быть драпировкой, с вышивкой или отделкой стразами. Для топа можно использовать ткань, расшитую пайетками.

Если делаете акцент на топе, не делайте юбку сложного фасона. Если топ в стиле «корсет», юбка должна быть более сложного кроя. Здесь подойдут и воланы, драпировки, многослойность, неровное оформление низа.

Фото Д.ДАШКОВА.

Мечите бисер, время еще есть!

Вы вполне можете расшить топ бисером самостоятельно

Выберите ткань с подходящим рисунком. Подберите бисер по цвету рисунка. Для вышивки бисером продается специальная игла.

Советуем не весь рисунок засыпать бисером. Подчеркните края, места с более темным или активным цветом, обязательно выделите центр рисунка, если это цветы, то середину цветка.

Из бисера можно отдельно сделать импровизированные цветы и листья. Цветы могут быть объемные. Для этого на нитку одновременно надевайте несколько бусин.

Фото Н.ПЛАНКИНОЙ.



СУП «ДОБРАЯ ХОЗЯЙКА»

Вам потребуется: 2,5 л мясного бульона, 7 сухих грибов, 200 г плавленого сыра, 400 г белокочанной капусты, луковица, 2 столовые ложки рубленой зелени, соль, перец по вкусу.

Мясной бульон заправьте солью, перцем. Положите в него плавленый сырок и поварите 2-3 минуты. Горячим бульоном залейте нашинкованную капусту, лук, грибы. Доведите до кипения и поварите 15-20 минут. Перед подачей на стол положите в тарелки зелень и сметану.

СУП МОЛОЧНЫЙ «ВОЛЫНСКИЙ»

2 литра молока, стакан воды, одна морковка, три картофелины, полста-

кана ячневой крупы, соль по вкусу.

Ячневую крупу вместе с картофелем и мелко нашинкованной морковью сварить в молоке, слегка разбавленном водой, добавив щепотку сахара. Солить по вкусу.

МЯСНАЯ СОЛЯНКА «ПРАЗДНИЧНАЯ»

200 г мяса. Залейте 2 л воды, сварите бульон. Головку репчатого лука мелко нашинкуйте и потушите в растительном масле. Отдельно потушите в небольшом количестве бульона томатную пасту. 2 соленых огурца нарежьте кубиками и слегка припустите. Отварное мясо из бульона порежьте кубиками и сложите в кастрюлю. Туда же добавьте подготовленные лук, томат, огурцы, порезанную соломкой ветчину, заранее размоченный чернослив (штук 5). Положите лавровый лист. Залейте готовым бульоном и про-

кипятите 5-10 минут. Подавая на стол, в каждую тарелку положите ломтик лимона, сметану.

СУП «ЦАРЬ ГОРОХ»

200 г гороха, полкило свинины, 1 луковица, 1,5 ст. ложки муки, пучок петрушки, 1 зубчик чеснока, перец молотый и соль по вкусу, 100 г ветчины.

Горох перебрать, промыть и замочить в холодной воде на ночь. Затем сварить горох в воде до готовности, добавив соль.

Свинину отварить в 3 л воды. Репчатый лук мелко порезать, ветчину порезать соломкой, обжарить в растительном масле, добавить 1,5 ст. ложки муки, чуть-чуть пожарить.

Соединить горох с мясным бульоном, добавить лук с ветчиной, свинину нарезать ку-

сочками. Поварить все вместе 5 минут, заправить перцем по вкусу и посыпать измельченной зеленью петрушки.

СУП «ДОМАШНИЙ»

1 кг картофеля, 2 л мясного бульона, луковицу, 100 г копченого шпика, 4 сосиски, соль, 3 столовые ложки сметаны, зеленый лук, зелень петрушки, соль и молотый перец.

Картофель очистите и нарежьте кубиками, опустите в мясной бульон и варите 20 минут. Очищенную луковицу и шпик нарежьте кубиками и обжарьте в масле. Добавьте в суп. Приправьте перцем, хорошо перемешайте, посолите. Положите в суп сосиски. Подавая на стол, посыпьте измельченным зеленым луком и петрушкой. В каждую тарелку положите сметану.

СВОЯ КУХНЯ

для супа

наше ателье

7

Я отвыкла от платьев

Мне дали понять, что в джинсах лучше на работу не приходить, что платье для этой фирмы - правило. Я же отвыкла от этих платьев, со школы их не ношу. Хоть наекните, каким оно должно быть для работы?

Юля М.

Одежда для офиса должна быть удобной, практичной и соответствовать характеру работы. Вы можете использовать обычные повседневные платья, отвечающие сезону и моде. А если отвыкли, привыкайте. Во-первых, платья в моде, во-вторых, вы многое теряете в женской элегантности, привлекательности, оставив в своем гардеробе только джинсы и брюки.

Для офиса не стоит шить платья из очень дорогих и нарядных тканей, не стоит надевать платья с большим вырезом, большим количеством украшений. Для работы удобны юбка и блузка, платье и платье-костюм. Платье-костюм можно сделать с застежкой доверху и носить без блузки с шарфиком. Если платье с закрытым вырезом горловины, можно надеть бусы или изящную брошь, но так, чтобы украшение гармонировало с туалетом.

Фото Д.ДАШКОВА.

ПОДГОНЯЕМ ЛЕКАЛА

Здравствуйте, подскажите, пожалуйста. Когда я себе шью вещи по готовым лекалам из журналов, часто у меня полочка вздвигается по отношению к спинке. Как подправить лекала, чтобы не получался такой дефект?

Людмила ДАВЫДОВА.

Часто такой дефект получается, когда ширина спины намного уже, чем ширина груди, может не хватать раствора вытачки. Необходимо увеличить раствор вытачки, следовательно, полочка сместится по отношению к спинке на 1-1,5 см.

Затем надо подкорректировать оформление проймы полочки (подрезать глубже на 1-1,5 см) и прибавить эти сантиметры по низу полочки.

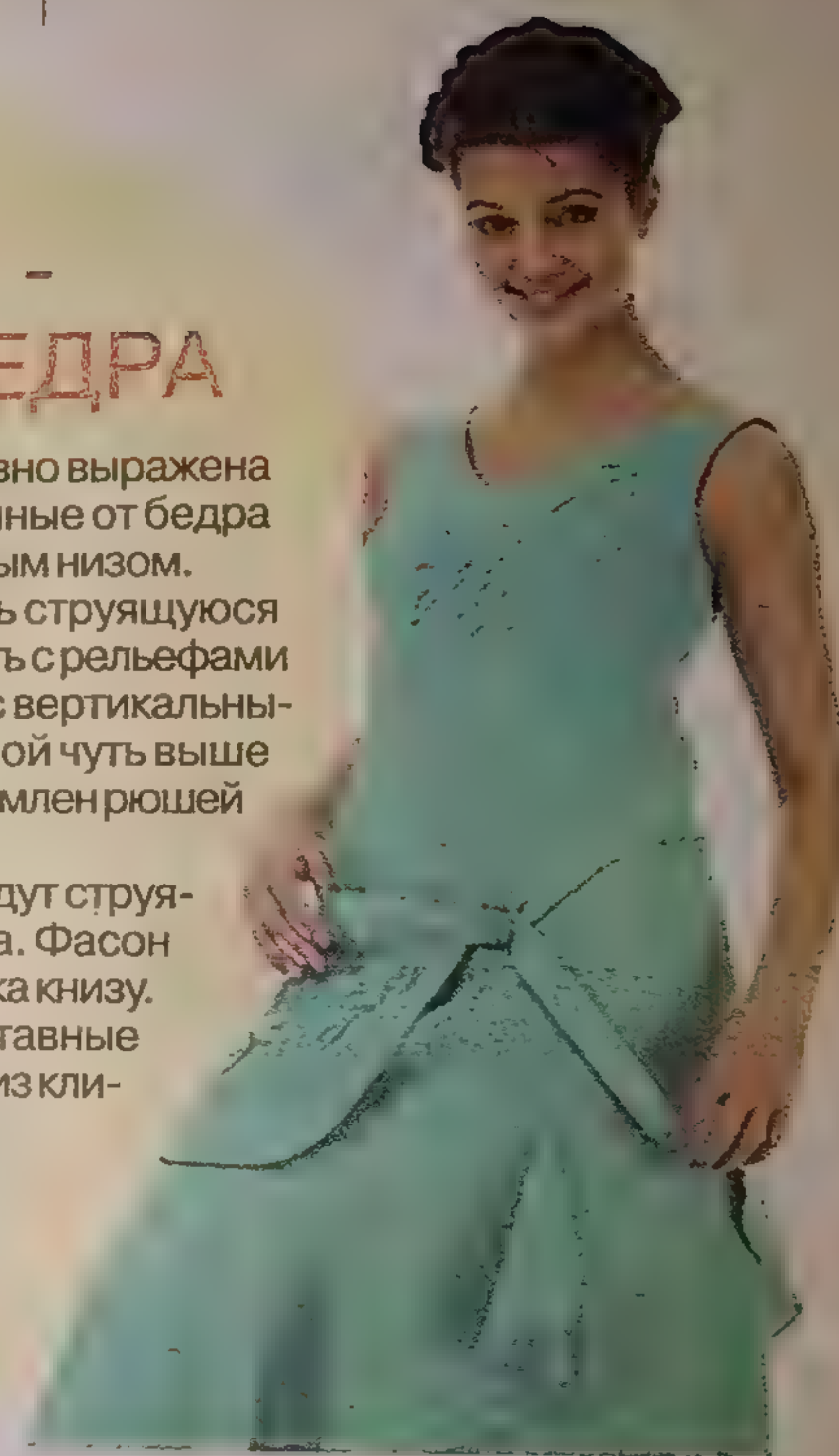
ПЛЮС - МИНУС БЕДРА

Если у вас узкие бедра и не явно выражена талия - вам подойдут расклешенные от бедра юбки с асимметрично оформленным низом.

Ткань стоит подбирать не очень струящуюся или тяжело спадающую. Топ выбрать с рельефами или рисунок на ткани должен быть с вертикальными линиями. Топ должен быть длиной чуть выше линии бедра, хорошо, если низ оформлен рюшей или кружевом.

Если полные бедра - вам подойдут струящиеся ткани, не очень яркие цвета. Фасон юбки-годе, или расклешенная юбка книзу.

Хорошо «скрадывают» бедра вставные клинья у юбки, особенно когда низ клиньев оформлен неровно.



С чего пальто перекосило?

Скажите, как пришить пуговицы, чтобы не было перекоса у полочек. Особенно у пальто, плаща или шубы.

Марина РОГОЗИНА.

Готовое изделие раскладывают на столе. Полочки выравнивают, чтобы низ был ровный, совпадала линия полузаноса.

Начинают первую пуговицу от низа по краю петли. Пришивают пуговицу. Если пуговица на ножке, пришивают плотно, если плоская пуговица, ножку делают из ниток. Пуговицу пришивают слабо, затем обматывают под ней нит-

кой, получается плотная ножка. Такая ножка необходима, так как в верхней одежде ткани более толстые, следовательно, полочка имеет толщину в среднем 0,5 мм. Если не сделать ножку, борт полочки будет затянут.

Необходимо на верхней одежде всегда пришивать со стороны подборта маленькую пуговицу. Она не позволит при большой нагрузке на пуговицу вырвать её с тканью. Далее пришиваем пуговицы по очереди, продвигаясь вверх по полочке.

После того как пуговицу пришили, необходимо её застегнуть, проверить, затем намечать следующую.

Опять ничего надеть?

Опять Нечего надеть? Систему вам надо

У меня всегда полный шкаф вещей, и как всегда надеть нечего. Подскажите, почему так происходит?

Лена К., г. Заволжье.

Перед тем как правильно скомплектовать свой гардероб, необходимо уточнить для себя некоторые детали. Например, какой тип вещей чаще используется в вашей повседневной жизни? Если вы служащая, то чаще используются костюмы, юбки, брюки, трикотажные изделия и блузы. Если домохозяйка, более нужными являются комфортные, удобные и функциональные вещи и прочее.

Определите, какие вещи, кроме повседневных, вам необходимы. Например, регулярно посещаете с мужем презентации и вечеринки, значит, стоит продумать нарядные вещи, которые можно трансформировать, чтобы получалось несколько нарядов. Или вы в свободное время выезжаете за город или путеше-

ствуете, тогда вам необходимы удобные вещи спортивного стиля.

Если вещи в вашем гардеробе подобраны по цвету, больше возможности составлять новые варианты. Но это не значит, что все вещи в зелено-бежевой гамме или все синих оттенков. Всегда интересны более сложные сочетания. Важно учитывать степень насыщенности цвета. Темные или очень светлые тона, яркие чистые цвета или приглушенные, насыщенные.

Конечно же, важным при составлении гардероба является грамотное составление ансамбля или костюма. То есть блуза от классического костюма в сочетании с шотландским жилетом и обтяжными брюками, заправленными в сапоги, создаст один образ, а классический жакет с джинсовой рубашкой и большими украшениями и браслетами придаст образу непринужденность и неформальность.



по краю петли. Пришивают пуговицу. Если пуговица на ножке, пришивают плотно, если плоская пуговица, ножку делают из ниток. Пуговицу пришивают слабо, затем обматывают под ней нит-

говицы по очереди, продвигаясь вверх по полочке.

После того как пуговицу пришили, необходимо её застегнуть, проверить, затем намечать следующую.

**ХОЗЯЙКА
В ДОМЕ**

Только до 31 марта

подписка
на II полугодие 2006 года
на газету
"Хозяйка в доме"

По цене 2005 года

Подписные индексы:

38566

Объединенный каталог. Досрочная подписка. "Пресса России", том 1.

16546

Каталог "Почта России".

СЛИВОЧНЫЕ ВАФЛИ «КРУЖЕВНЫЕ»

200 г муки, 1 стакан холодной воды, немного соли, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1/4 л сливок, 1-2 ст. ложки сахара.

Муку просеять в миску, добавить холодной воды, немного соли, растопленное масло. Сливки взбить, смешать с тестом и сразу выпекать вафли.

КАРАВАЙ ИЗ БЛИНЧИКОВ

Разотрите 70 г растопленного сливочного масла с половиной стакана сахара, добавьте 3 желтка и 250 г пшеничной муки. Хорошенько перемешайте тесто и постепенно добавляйте стакан сливок. Отдельно взбейте 6 желтков и добавьте в тесто. Все хорошенько перемешайте и напеките блинчиков.

Блины сложите в форму для запекания, смазанную маслом и посыпанную сухариками. Каждый промажьте яблочным повидлом, сверху залейте 3 белками, взбитыми с 3 ст. ложками сахарного песка, и поставьте в духовку. Запекайте при температуре 200°C 10 минут.

ТОРТ «АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС»

Тесто: 1 стакан молока, 1,5 стакана сахара, 2 яйца, 2,5 стакана муки, 3 ст. ложки какао, 1 ч. ложка соды, погашенной уксусом.

Крем: 0,5 л сметаны взбить с 1 стаканом сахара.

Глазурь: 2 ст. ложки сметаны, 2 ч. ложки какао, 3 ст. ложки сахара, 50 г сливочного масла.

Из всех компонентов замесить тесто. Форму немного прогреть, смазать под-

солнечным маслом, посыпать мукой. Выложить тесто и запечь в духовке. Когда корж испечется, охладить, разрезать горизонтально его на 3 части. Промазать коржи кремом. А сверху торт полить глазурью.

Для глазури сметану, какао, сахар и сливочное масло смешать и проварить на слабом огне до загустения.

ПИРОГ «СЛАДКИЕ МЕЧТЫ»

2 яйца взбить с сахаром (1,5 стакана), добавить 1 стакан крепкого чая, 0,5 стакана сметаны, 3/4 стакана растительного масла, чуть-чуть корицы, 1 ч. ложку соды (погасить уксусом).

Муки надо столько, чтобы тесто походило на густую сметану. Выложить его в нагретую и смазанную маслом форму и выпекать до готовности.

Потом покрыть пирог глазурью. Для глазури: 0,5 стакана сахарного песка, 3 ст. ложки молока, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки какао-порошка, кипятить до загустения.

ТОРТ «ДЕНЬ И НОЧЬ»

Хорошо размешайте 1 стакан кефира и 1 стакан сахара, 1 яйцо, 1 чайную ложку соды (негашеной), 1,5 стакана муки.

Полученное тесто разделите на две части, в одну добавьте 1 ст. ложку порошка какао. Испеките 2 коржа.

Приготовьте крем: 300 г сметаны взбейте с 0,5 стакана сахара и добавьте измельченные грецкие орехи (полстакана). Полученным кремом промажьте коржи.

Верх торта украсьте кремом и тертым шоколадом.

ручная работа

Наряд
для горшка

В цветочных магазинах сейчас каких только горшков нет: и с рисунком, и с барельефом, и круглые, и квадратные. Выбери, какой хочешь, на любой вкус! Но такие горшки стоят довольно дорого, а для того, чтобы самой украсить обычный глиняный горшок, требуется совсем немного:

- дешевый горшок из глины;
- водостойкий клей;
- полоса бумаги или картона, по длине равная обхвату горшка;
- лак;
- кисточка;
- небольшие камешки (размером не более 1,5 см).

Лучше подберите для отделки горшка плоские камешки или даже немного вогнутые. Промойте их хорошенько и высушите.

Теперь приступаем к творчеству. Выложим полосу орнамента из камней на бумаге или картоне. Чем проще орнамент, тем четче он будет виден на горшке.

Пометьте на горшке места основных элементов узора, например, это могут быть крупные камни или камни какого-то одного цвета. И приклейте их водостойким клеем, затем так же поступите с более мелкими камушками. Важно не передвигать камешки на свое место, иначе на горшке останутся следы клея.



Когда узор выложен, поставьте горшок, клей должен хорошенько высохнуть. После этого покройте камни лаком, они будут гладкими и блестящими.

Можно, кстати, также украсить горшки цветными пуговицами или ракушками.

А еще можно преобразить горшок с помощью обычного серого шпагата или цветного шнура.

Возьмите горшок любого цвета, можно пластмассовый, полностью намажьте его водостойким клеем. И, начиная с самого низа, обмотайте его шнуром. Причем каждый виток шнура должен ложиться вплотную к предыдущему. Можно взять несколько цветных шнуров и чередовать, тогда горшок получится полосатым.

Фантазируйте!

УЮТНЫЙ
ПЛЕД ВСЕГО
ЗА ЧАС

Раньше я никогда не занималась рукоделием, всегда считала, что это не для меня, да и время не хотелось тратить.

Но вот стала разбирать вещи в шкафах и обнаружила два отреза флиса разных цветов: белого и малинового. Купила давно, когда дети были маленькие и все было в дефиците.

Я подумала: дай-ка попробую сшить плед для внучки. И так здорово получилось, я даже и не ожидала!

Взяла малиновый флис и вырезала квадрат размером 1,4х1,4 м. Края порезала бахромой (шириной - 1 см, а длиной - 7 см). Чтобы бахрома получилась ровной, прочертила кусочком мыла линии по всем краям пледа, отступив 7 см, а потом ножницами прорезала до линии, отступая по 1 см. Флис не осыпается, поэтому обработки швов не требуется.

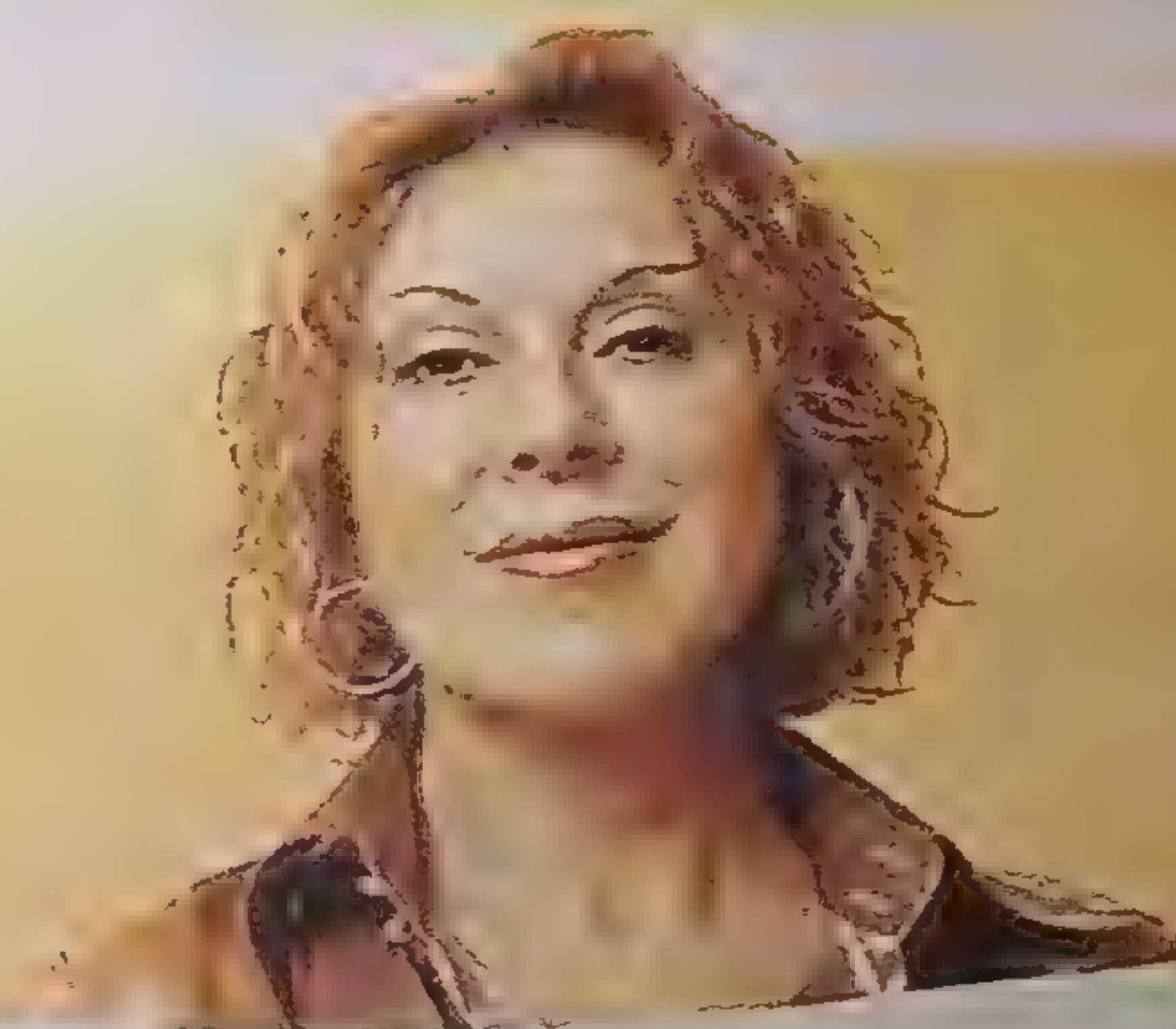
Из белого флиса я решила сделать веселый рисунок. Из картона вырезала шаблоны в виде звездочек, сердечек, цветочков и елочек. Наложила их на белый флис, обвела мелком и вырезала. А потом разложила на малиновом пледе, приметала и пришила швом через край нитками мулине с лицевой стороны. Нитки я, кстати, взяла самые разные: желтые, синие, зеленые. В общем, все цвета, какие были. Получилось очень забавно.

Если умеете рисовать, то можете не ограничиваться звездочками-сердечками, а пришить фигурки-силуэты животных, например, зайчика, ежика, котика. Ребенку будет интересно узнавать зверей. А можно пришить буквы или цифры, тогда это будет еще и учебное пособие.

Вот такой подарок я сделала своей маленькой внучке. Вы будете удивляться, но времени на это ушло чуть больше часа.

Нина Степановна, г. Самара.

ЛЮБОВЬ УСПЕНСКАЯ:

«СВОЕ
МАКОВОЕ ПОЛЕ
НИ ЗА ЧТО
НЕ ПРОДАМ»

ВЕЩЬ РУЧНОЙ РОСПИСИ?

ВЕЩЬ РУЧНОЙ РОСПИСИ?

Теперь это и ваша привилегия!

Ручная роспись всегда считалась дорогим увлечением. Цена за нее тоже была высокой, не всем доступной. Это время прошло. Не только художники-профессионалы владеют этим искусством. Вы можете научиться росписи по ткани



сами. И создавать собственные шедевры.

Еще одно приятное новшество - ткань может быть и ненатуральной, искусственное волокно выглядит ничуть не хуже, оно доступней и лучше всего учиться именно на нем. А самый простой способ росписи - акриловыми красками по ткани.

Вам стоит обзавестись для удобства работы деревянным подрамником на двадцать см больше планируемого размера готового изделия.

Кроме того, вам понадобятся кисти № 6 и № 4, кисть-губка для больших участков ткани (в случае, если они будут), акриловые краски - их теперь много и привозных и отечественных. Контур на бензиновой основе бесцветный, но при желании он окрашивается красящим порошком. Еще нужен шприц-флакон для нанесения резерва.

Приступаем к работе. Заготавливаем рисунок, подложив снизу, переводим его на ткань, уже натянутую на подрамник.

Порошок высыпаем в шприц-флакон, встряхиваем и рисуем контурные линии.

Возможен и другой принцип работы. Мазками вы наносите кистью темно-лиловую краску, как, например, сделаны

иероглифы, а уже поверх рисуете контурной краской. Заполняете белой краской лепестки сакуры или завитки лилий. Вновь контуром подчеркиваете изящество и воздушность цветочных стеблей и лепестков.

Как видите, способов работы множество и вы со временем найдете свой собственный - свою манеру росписи.

После того как рисунок готов, его надо высушить. Можно просто оставить на время, если торопитесь, воспользуйтесь феном.

Снимите изделие с подрамника. Обработайте края. Готово.

Вам нравится?

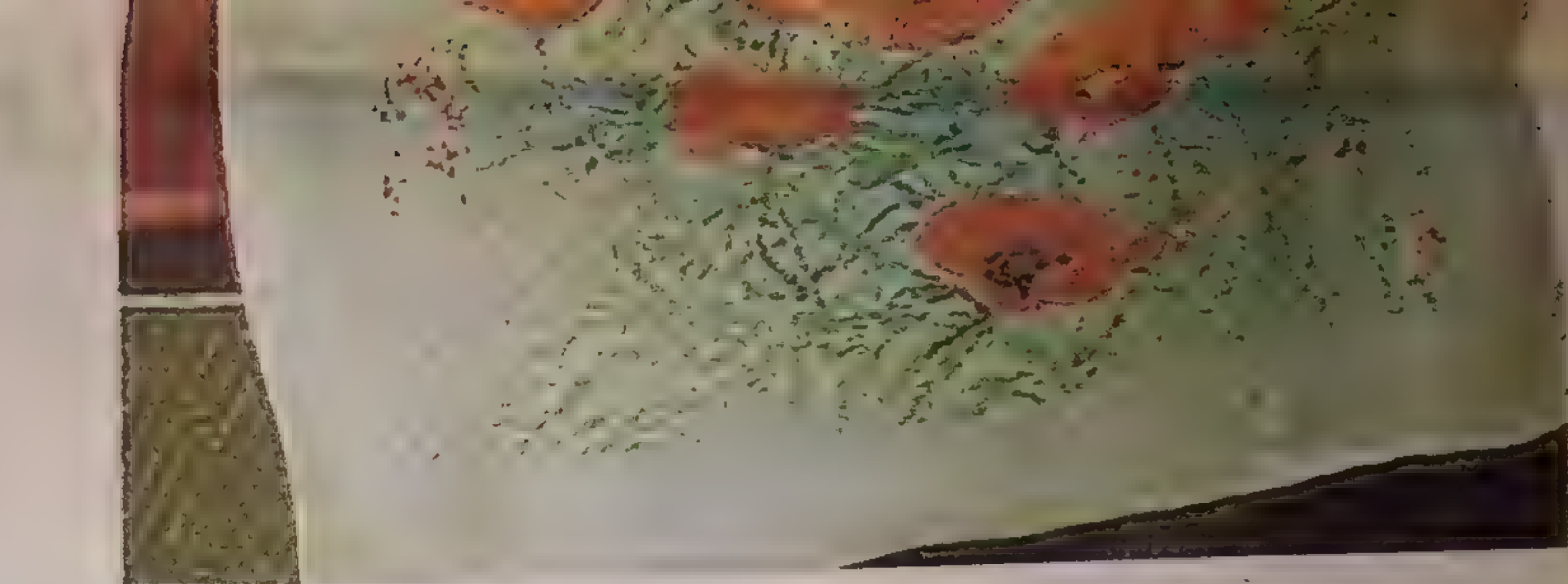
Это вполне практичная вещь. Ее можно стирать при 45 градусах и гладить с обратной стороны слабо нагретым утюгом.

Уже весна, ваш новый шарф или платок придутся вам весьма кстати. А еще таким же образом можно сделать красивое панно на стену.

А самое главное, такого вы не увидите больше ни у кого. ВЕЩЬ, потому что!

Татьяна ТКАЧЕВА, художник.

Работы автора, фото Ю. ЛАШУКА.



- Я такой человек, что не могу сидеть без дела. У меня от этого голова начинает болеть. Даже если смотрю телевизор, обязательно должна чем-то занять руки. Например, вышивкой - я ведь давно, уже лет десять, вышиваю. Начала еще в Америке. Как-то заглянула ко мне соседка со своим вышиванием, я стала ее работу рассматривать, восхищаться, а она и говорит: у меня, мол, есть начатая вышивка - если хочешь, возьми, продолжай. Так все и началось.

Я очень дорожу вещами, которые создаю сама, берегу их. Казалось бы, вышивки стоят недорого, но для меня важно, чтобы они оставались в доме. Есть у меня одна работа - маковое поле. Это самая любимая моя вышивка, самая дорогая сердцу. По-настоящему я стала вышивать уже в Москве: когда берешь чистое белое полотно, без всякого рисунка - это уже совсем другая работа.

Маковое поле было моей первой

серьезной вышивкой и самой сложной - даже для продвинутой вышивальщицы, а для начинающей, какой была я, так просто непосильной. Там настолько мелкая работа! Я вышивала его года полтора. Наверное, нет таких денег, за которые могла бы его продать. Это пока только полотно, но, когда будет рама, я обязательно повешу свои маки где-нибудь в квартире, тем более, что это вообще мои любимые цветы.

Женщины напрасно забросили вышивание. Это ведь очень полезно, помогает успокоиться, снять напряжение. Я по себе заметила, что особенно хорошо вышивать в самолете или в поезде, когда едешь на-гастроли. Кстати, в Барвихе есть специальный клуб, где девочки, жены новых русских, вышивают - у них даже имеются свои журналы. Так что вышивка снова входит в моду.

Записала Ирина ЛИПОВЕЦ.

© «Собеседник».

Фото А. СТРУНИНА.

СВОЯ КУХНЯ

ДЛЯ ПОСТА

ПЛОВ С ТЫКВОЙ «РЫЖЕНЬКИЙ»

Рис, масло сливочное или маргарин, тыква - 100 г, яблоки и айва - по 1 шт., горсть изюма, зелень.

Тщательно перебранный и хорошо промытый рис положить в теплую подсоленную воду на час-два, после этого откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Тыкву, айву и яблоки, очищенные от кожуры и семян, нарезать кубиками (1 см), а 1/4 часть тыквы нарезать широкими ломтиками, которые уложить в один слой на дно сотейника, предварительно смазанного сливочным маслом или маргарином.

На слой тыквы насыпать слой риса, на рис - слой смеси из тыквы, яблок, айвы и изюма, затем снова насыпать рис, а на него - тыкву и фрукты. Так заполнить посуду на 3/4 ее высоты, полить растопленным сливочным мас-

лом или сливочным маргарином. Все залить подсоленной горячей водой (10 г соли на 1 л воды) так, чтобы продукты были только покрыты жидкостью. После этого закрыть посуду крышкой и тушить продукты при слабом кипении в течение примерно 40 минут.

При подаче положить плов в глубокое блюдо или тарелку, полить растопленным сливочным маслом и посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

СУП ИЗ КАБАЧКОВ С КАПУСТОЙ И РИСОМ

500 г кабачков, 2 моркови, 300 г белокочанной капусты, 1,5 л воды, 3 ст. ложки риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1,2 ч. ложки соли, 1 лавровый лист.

Кабачки и морковь вымыть, очистить. Кабачки и морковь нарезать соломкой, нашин-

ковать капусту. Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Лавровый лист положить в воду, довести до кипения. Промытый рис засыпать в кипящую воду. Через 5 минут добавить морковь и капусту, варить на слабом огне. За 10 минут до окончания варки добавить нарезанные кабачки, обжаренный лук и соль. Можно использовать консервированные или замороженные кабачки.

КОВРИЖКА «СЛАСТЕНКА»

2 стакана муки, 1 стакан сахарного песка, 1 ч. ложка соды, 1 стакан крепкого чая, 3-4 ст. ложки ягодного варенья или джема, 2 ст. ложки растительного масла.

Смешайте стакан чая, варенье и растительное масло. В другой посуде смешайте муку, сахар и соду. Соедините все вместе и выложите в смазанную маслом форму. Выпекайте при среднем жаре до готовности, минут 20.

Готовую коврижку можно посыпать сахарной пудрой, а в тесто добавить измельченные орешки.

БУЛОЧКИ КАПУСТНЫЕ «ТВЕРСКИЕ»

3 стакана муки, 1 стакан воды, 30 г дрожжей, 0,5 ч. ложки соли, 2 стакана мелко порезанной капусты, 1 ст. ложка сахарного песка, 3 ст. ложки растительного масла.

В теплую воду (1 стакан) добавить предварительно разведенные дрожжи, сахар и всыпать муку. Все хорошенько перемешать и замесить тесто.

В подготовленное тесто добавьте измельченную капусту и хорошенько взбейте.

Дайте тесту побродить 1-2 часа в теплом месте. Из готового теста налейте маленькие крутые булочки, дайте постоять 15-20 минут. Выпекать в течение 20 минут при температуре 200-220°С.

Натуральный обман

Косметика в последние годы хлынула на наш рынок и с Запада, и с Востока. И в таком количестве, что порой уже не просто сориентироваться в фирмах и концептуальных составах продукции. В рекламных листках настойчиво звучат ключевые слова «экологически чистый продукт», «только из натуральных компонентов». Но так ли это?

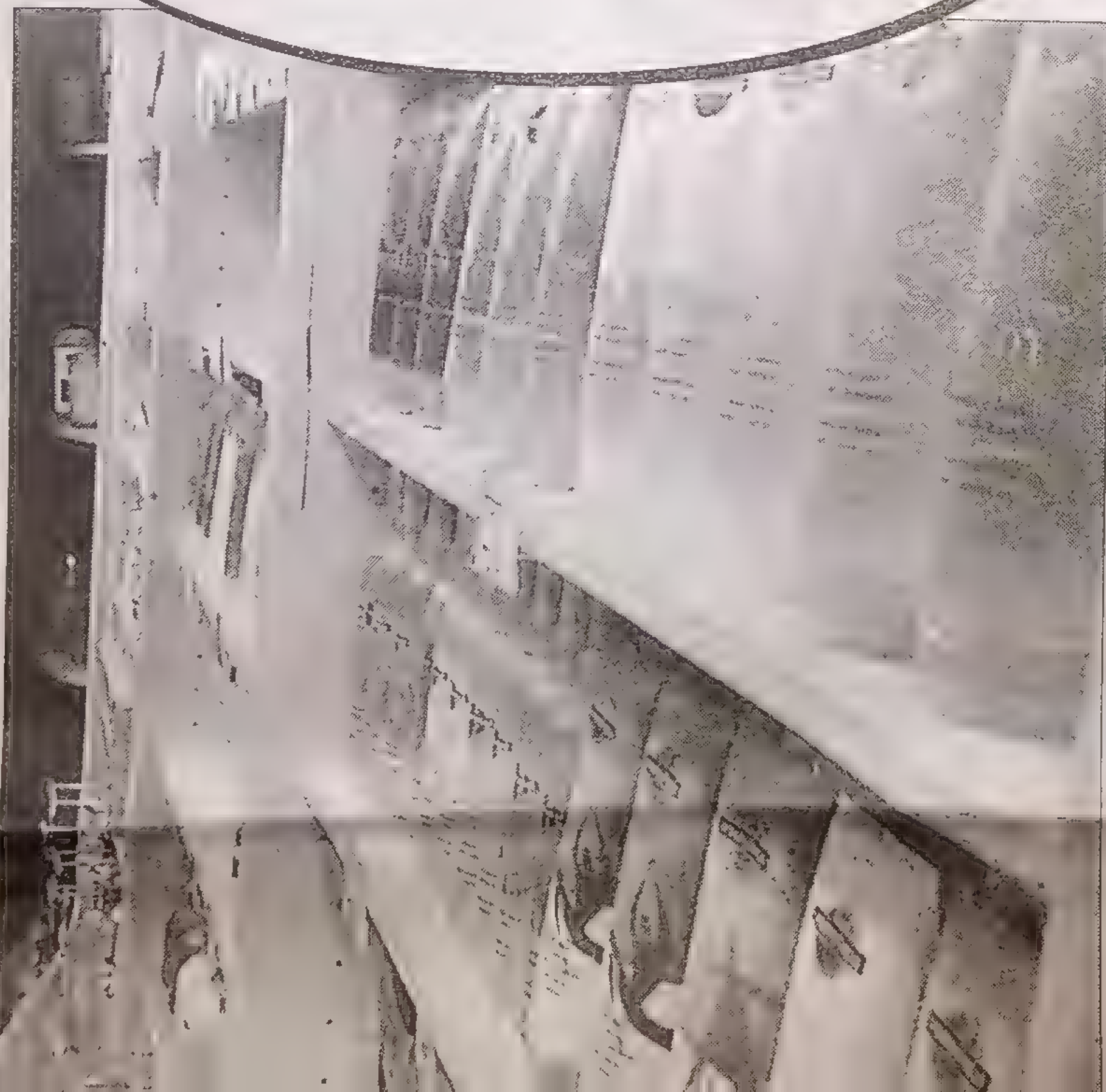
Что вы предпочитаете? Роза, жасмин, ромашка? Ах, нет, это устарело. Теперь в моде: экстракт водяной лилии, экстракт зелёного чая, экстракт хлопка. Кстати, как должен пахнуть экстракт хлопка? Это неважно, главное, что-то новое, неуловимое в своей свежести и простоте. Нуи, само собой, натуральное. Попробовал бы кто-нибудь навязать нам шампунь, в состав которого входит синтетический лаурилэтоксисульфат натрия!

ЛЖИВЫЕ ОБЕРТКИ

Конечно, все без исключения сырьё, применяемое для производства косметики, предоставлено человечеству живой и неживой природой. Но круг косметических средств, компоненты которых не подверглись тем или иным физическим превращениям, практически равен нулю.

Что предлагается нам под видом натуральной косметики? Прежде всего косметические изделия, содержащие в той или иной мере природные вещества. По сути, «натуральность» не регламентировано, и любой компонент должен быть в «натуральной» косметике, то этот ярлык с чистой совестью навешивают практически на всю косметическую продукцию. Известны, например, только две

Как узнать, чего больше в вашем флаконе: природных компонентов или химии



КАК ТОРГУЮТ В ИНТЕРНЕТЕ?

Мой первый заказ по каталогу был печальным: раздавили видеокассету и долго препирались, кто виноват: почта или отправители. Потом я еще пользовалась и магазином по Интернету, и каталогами. Вроде нормально, но минусов много: картинки и товар отличаются. Сроки не соблюдаются и так далее. Вот мой вопрос: есть надежные сайты или каталожные магазины?

М. Ю. ДАВЫДОВА,
Н. Новгород.

ПРОДАЖА НА ДИСТАНЦИИ

Популярность у покупателей (особенно молодых, сильно загруженных работой) заказа по каталогу или через Интернет растет. Действительно, полистал журнал, или посидел полчаса за компьютером - и не надо бегать по магазинам, тратить время.

С начала этого года в Законе «О защите прав потребителей» наконец-то появились нормы, специально посвященные такому виду торговли. Официально она называется дистанционной продажей, или торговлей на расстоянии.

Давайте сегодня поговорим об интернет-магазинах. Шоппинг в таких виртуальных торговых точках не только удобен - на самом деле можно сделать покупку, не выходя из-за стола, но и выгоден: как правило, товары обходятся на 10, а то и на 20 процентов дешевле, чем в обычных магазинах. Разность цен объясняется тем, что нам не надо платить за аренду помещения под магазин, освещение, отопление, охрану. А ведь это от 2 до 10 процентов конечной стоимости товаров.

Итак, вы вводите в поисковую систему словосочетание «интернет-магазин» и получаете длинный список названий сайтов...

КОМУ ВЕРИТЬ?

Первым делом обратите внимание на

Разумеется, чем дольше работает магазин, тем лучше. Мало кто (кроме, конечно, больших знатоков Интернета) знает, как проверить «стаж» работы виртуального магазина. Для этого нужно войти на сайт www.nic.ru/whois и ввести интернет-адрес магазина в специальное окошко (без букв WWW). Перед вами высветится дата создания сайта магазина.

КУРЬЕР ОПОЗДАЛ НА 3 ДНЯ...

Покупка через Интернет позволяет не заботиться о доставке товара. По вашему заказу его привезут прямо домой или в офис. Доставка может быть бесплатной (нередко в таких случаях ее стоимость уже включена в цену товара) либо цена доставки оговаривается отдельно. И несвоевременная доставка - одна из частых проблем, встречающихся при заказе товаров на расстоянии.

Запомните! За просрочку доставки заказанного товара продавец обязан платить неустойку! Если доставка не выделяется в качестве самостоятельной услуги и не оплачивается отдельно, (скажем, продавец объявил ее вообще бесплатной или оговорил, что она включена в цену товара), неустойка будет начисляться по Гражданскому кодексу, а именно исходя из ст. 395 ГК.

Размер неустойки определяется исходя из суммы, уже уплаченной покупателем, и так называемой ставки рефинансирования Центрального Банка РФ (сейчас она равна 13%). Заметьте, что максимальный размер неустойки при этом не ограничивается: она будет начисляться каждый день до тех пор, пока заказанный товар, наконец, не привезут.

Возможен и такой вариант. Вы заказали телевизор с отдельной платой за доставку. Время идет, а заказа не приходит. Хорошо еще, что вы предложили внести. Но - все равно обидно. Наконец, спустя неделю после обещанного срока у вашей двери появляется курьер.

В таком случае просрочка считается некачественным выполнением отдельной услуги по доставке. Доставка некачественно выполненного товара

...на натуральной косметике? Прежде всего косметические изделия, содержащие в той или иной мере природные вещества. Поскольку нигде не регламентировано, сколько природных компонентов должно быть в «натуральной» косметике, то этот ярлык с чистой совестью навешивают практически на всю косметическую продукцию. Известны, например, только две широко распространенные натуральные краски для волос - хна и басма. Все остальные красители для волос, равно как и средства для их осветления и завивки, имеют ярко выраженную синтетическую природу. Тем не менее некоторые производители такой косметики ухитряются назвать её природной, и зачастую единственным обоснованием для этого является введение в их состав одного - двух растительных экстрактов, способных в какой-то мере нейтрализовать вредное воздействие основных компонентов.

Не существует в природе и месторождений мыла. Его получают путём омыления жирных кислот, что уже само по себе является химической реакцией, а наиболее дорогие сорта туалетного мыла получают из жирных кислот синтетического происхождения. И капля экстракта алоэ вера не сделает мыло более «натуральным».

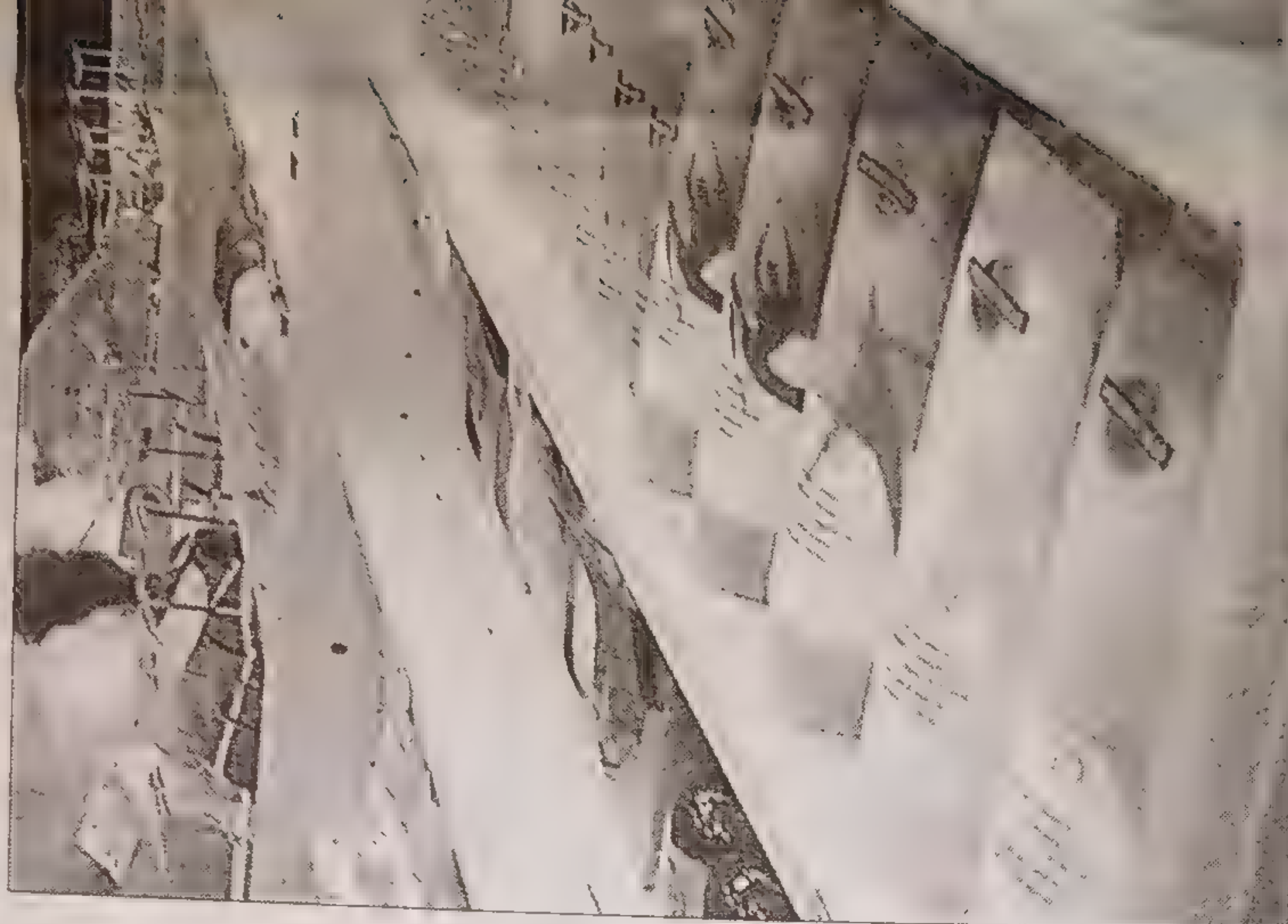
У производителей шампуней проблемы те же. Ни одно из поверхностно-активных веществ, входящих в их состав, не выделено в неизменном виде из природных источников, а потому и не может называться натуральным.

ГДЕ ИСТИНА?

Синтетическое сырьё значительно дешевле. Однако не стоит впадать в крайности и отныне мыть голову исключительно золой. Никому ещё не удавалось создать шампунь без поверхностно-активных веществ, причём их содержание в шампуне может достигать 20-25 процентов, в то время как содержание натуральных компонентов обычно не превышает 5 процентов. Иначе шампунь просто не сможет выполнять свою основную функцию - смывать грязь и излишки жира с волос.

Из списка «натуральных» компонентов при строгом подходе следует исключить витамины, которые хотя и присутствуют в живой клетке, но давно уже для косметических целей изготавливаются синтетическим путём.

Экстракты различных растений также являются отдельного разговора. Те, которые используются в косметическом производстве, содержат более чем на 99 процентов спирта, а содержа-



ние твердого растительного остатка в них редко превышает 0,5 процента. Роль растительных экстрактов в этом случае схожа с ролью улыбки в красавице в салоне. И у тех, и у других цель одна - привлечь внимание публики.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

На что же следует обратить внимание при покупке, например, шампуня? Абсолютно натуральных шампуней, как мы уже выяснили, просто не существует, но о количестве природных компонентов в составе можно судить по некоторым признакам. Главный - это соотношение числа заявленных экстрактов растений и цены готового продукта. Вытяжки из лекарственных растений стоят недешево. Поэтому в отечественном шампуне за 20 рублей вы, скорее всего, не найдёте и следов крапивы, берёзы или ромашки, как бы аппетитно они не назывались и как бы сильно не действовала на подсознание установка, что «настоящие» экологически чистые растения остались только на территории России. Не стоит бросаться к прилавкам со столь любимыми нами «Шаума», «Сансилк», «Велла», «Тимотей» и так далее. Цена у них невысокая (порядка 50-60 рублей), но и растительных добавок они не содержат вовсе. И совсем не сила природы заботится о нас в этом случае, а искусство химиков. Обратите также внимание и на срок хранения косметических средств - он должен быть минимальным. Срок хранения косметики практически всех известных марок - 2,5-3 года.

Анна КОЛОСОВА.

© Глобус.

Фото В. ДОНИКОВА.

объясняется тем, что нам не надо платить за аренду помещения под магазин, освещение, отопление, охрану. А ведь это от 2 до 10 процентов конечной стоимости товаров.

Итак, вы вводите в поисковую систему словосочетание «интернет-магазин» и получаете длинный список названий сайтов...

КОМУ ВЕРИТЬ?

Первым делом обратите внимание на какие буквы заканчивается название сайта? Специалисты советуют с особой осторожностью связываться с интернет-магазинами, сайты которых заканчиваются на com, net или любые другие буквы, кроме ru. Дело в том, что для регистрации сайта в зоне RU заключается специальный договор, где указываются паспортные данные продавца или реквизиты торговой фирмы. То есть владельца такого сайта можно вычислить. А вот в зонах COM и NET может завести сайт любой.

числяться каждый день до тех пор, пока заказанный товар, наконец, не привезут. Возможен и такой вариант. Вы заказали телевизор с отдельной платой за доставку. Время идет, а заказа не видать. Хорошо еще, что вы предоплату не внесли. Но - все равно обидно. Наконец, спустя неделю после обещанного срока у вашей двери появляется курьер.

В таком случае просрочка считается некачественным выполнением отдельной услуги по доставке. Поэтому неустойка рассчитывается непосредственно по Закону «О защите прав потребителей» (ст. 28) и составляет по 3% от стоимости услуги (т.е. цены доставки) за каждый день просрочки. Правда, есть ограничение: максимальный размер неустойки не может превысить сумму платы за услугу (доставку).

Так что внимательно отнеситесь к оформлению условий покупки, и смело отстаивайте то, что обеспечено вашим правом покупателя!

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПЕРЧАТКИ?

По-настоящему теплыми могут быть только перчатки из натуральной кожи. Ведь искусственные материалы мороза боятся: при низких температурах они становятся жесткими, на них появляются трещины, которые вскоре превращаются в дырки. Еще один минус кожзаменителя - неэластичность: из него практически невозможно сшить перчатки, плотно облегающие руки. На что еще обратить внимание?

Верх осенних и зимних перчаток должен быть тепло- и ветрозащитным, достаточно прочным и износостойким, чему натуральная кожа как раз отвечает.

Подкладка должна быть гигиенична - хорошо впитывать влагу, пропускать воздух и пар. Она обычно изготавливается из трикотажа, байки, натурального шелка, меха. Качество материала, крой (соответствие размерам деталей верха) и исполнение (качество швов) должны быть идеальными.

Кожи для перчаток должны быть очень мягкими, эластичными и пластичными. Не говоря уже о безупречном внешнем виде. Для пошива перчаток чаще всего используют кожи традици-

онного хромового дубления: козлину, свиные кожи, велюр, шеврет (овечья кожа). Хороши и перчатки из лайки и кожи жирового дубления (замша).

Лайка, полученная при помощи алюминиевого дубления, очень мягкая и тягучая. Но лайковые перчатки очень чувствительны к воздействию воды. После высыхания они «раздубливаются» и становятся жестче.

Трикотажные варежки, даже двойные шерстяные, не такие теплые, как кожаные на меху. Если последние для вас слишком дороги, а морозы в ваших краях трескучие, лучше купить варежки. Тогда ваши пальцы, собранные в



Одну «кучу», будут греть друг друга. А в перчатках «одиноким» пальцы быстро теряют тепло.

Впрочем, варежки тоже бывают не только трикотажными (одинарными или двойными), отлично греют варежки из овчины.

Для отделки перчаток все средства хороши. Кожаные перчатки украшают декоративной строчкой, перфорацией (дырочками насквозь), вышивкой. На подолике (нижней части перчатки) могут быть застежка на пуговицы, кнопки, пряжки.

ЭКОНОМКА

Мы с подругами бросаемся на сезонные распродажи как голодные. 50 процентов скидки, 60, 80... А теперь только и слышим: да это магазины сначала накручивают, а потом сбрасывают, сколько влезет - все равно без прибыли не останутся. Где бы хоть что-то про скидки и распродажи узнать?

Подруги Аня и Таня.

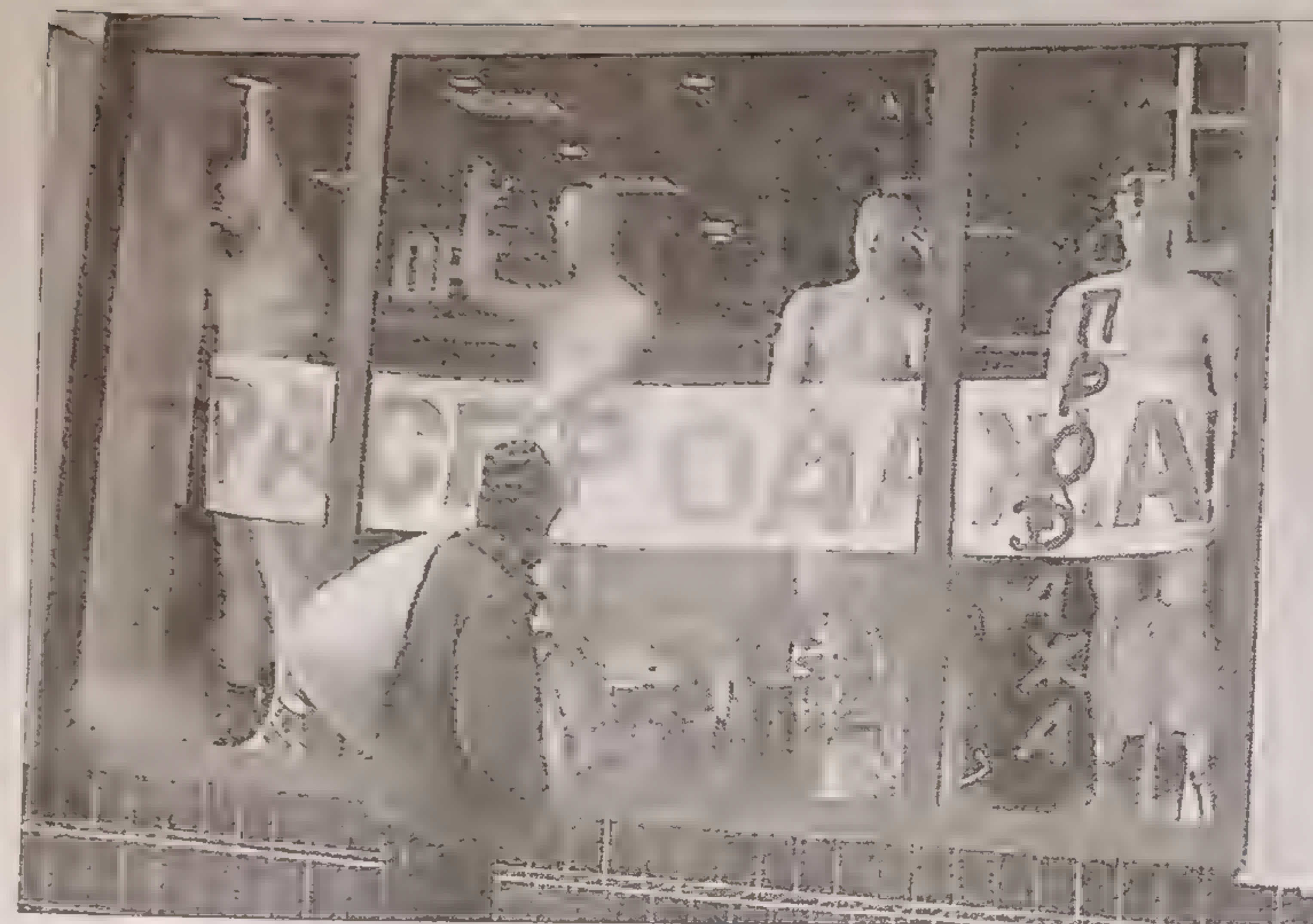
Цель распродаж - избавиться от модной коллекции прошедшего сезона, освободить площади под новые поступления. А главное - выручить деньги - пусть даже и меньшие - за хорошие, качественные, но теряющие свою остроту вещи.

А сезонная скидка - по существу является снижением цен для потребителей, совершающих внесезонные покупки.

Кстати, принято считать, что уцененные товары либо не пользуются спросом, устарели, либо имеют дефект. В данном случае это не так. Торговые сети могут объявлять о скидках для привлечения клиентов или чтобы повысить спрос на новые, еще не знакомые потребителю, модели товара. В первом случае устанавливается общая скидка на всё, и здесь не может быть речи о «залежалом» товаре. Во втором случае со скидкой продаются именно товары-новинки, и цена на них может снижаться практически до себестоимости.

Не стоит путать сезонную распродажу с уценкой товара! Уценке подлежат вещи бракованные, а на распродажах, как правило, продаются добротные вещи из коллекции уходящего сезона. Благодаря таким акциям многие получают возможность подешевле пополнить свой гардероб к соответствующему сезону - скажем, к лету - в будущем году. В большинстве случаев распродажи проводятся по девизу: «Купленные вещи обмену и возврату не подлежат». Так ли это на самом деле?

На распродаже в «покупочном угаре» мы хватаем то, что, как выясняется дома, не подходит по фасону, размеру и т.д. и т.п. Как быть?



Распродажа уценке - не товарищ

Не стоит путать сезонную распродажу с уценкой товара! Уценке подлежат вещи бракованные, а на распродажах, как правило, продаются добротные вещи из коллекции уходящего сезона. Благодаря таким акциям многие получают возможность подешевле пополнить свой гардероб к соответствующему сезону - скажем, к лету - в будущем году. В большинстве случаев распродажи идут под девизом: «Купленные вещи обмену и возврату не подлежат». Так ли это на самом деле?

А вот еще одна типичная ситуация. Вы покупаете на распродаже обувь из летней коллекции со скидкой. Продавец предупреждает: гарантия на эти босо-

Также имейте в виду, что для сезонных товаров гарантия начинается с момента наступления соответствующего сезона. Причем в торговле сезонность может не совпадать с привычными нам

СЕКОНД-ХЕНД

Как соблюсти свои права в магазинах уцененных вещей: в комиссионках и секонд-хендах.

А есть разница? Да практически только в названии. Если вывеска «комиссионный магазин» - это примета времени советского, то небольшие, не бросающиеся в глаза магазинчики с надписью «секонд-хенд», торгующие поношенной импортной одеждой, - это уже детище 90-х годов прошлого века.

Эти торговые точки себя не рекламируют, потому что в рекламе абсолютно не нуждаются. И в секонд-хенды приходят не только обиженные жизнью и начальником люди, но и вполне солидные дяденьки с мобильными телефонами. Наравне со всеми они роются в кучах мятой одежды и победоносно выкрикивают: «Джинсы нашел! Версаче! Сто пятьдесят рублей! Я вчера такие за двести баксов видел... Просто мечта!»

Вопреки распространенному мнению, предприниматели, торгующие товарами секонд-хенд, приобретают эти вещи на Западе за деньги, а вовсе не получают бесплатно в качестве гуманитарной помощи от каких-то мифических благотворительных организаций. Ее, по словам продавцов, привозят из-за границы - из Германии, Голландии, Польши, Испании и многих других стран.

А что же за выгода немцам и испанцам отдавать нам свою старую одежду, спросите вы. За границей существует такая система - сдал, к примеру, 10 килограммов старой одежды - получи 20-30% скидки в каком-нибудь мебельном или книжном магазине. Так как немцы - люди практичные, то они буквально вагонами везут сдавать свои старые вещи ради такой халявы, а их ненужные вещи становятся потом составляющими нашего с вами гардероба.

Кстати, нередко в комиссионных ма-

множеством кармашков, из легкого на вес материала. Да к тому же хозяин сдал ее в комиссионку совсем новой: даже бирки сохранились.

А дома пришли к другому выводу - не подходит, надо вернуть. А можно?

Можно. Если вы приобретаете в комиссионке новую, не бывшую в употреблении качественную вещь, то применяется ст. 25 Закона «О защите прав потребителей». Согласно ей покупатель вправе обменять неподошедший ему по цвету, размеру или фасону качественный товар. А если нужного варианта у продавца не окажется, то вещь можно просто сдать. Это право действует в течение 14 дней после покупки, и если вы сами еще не успели попользоваться вещью, не срезали ярлыки, этикетки и т.д.

А вот если вы приобретаете в комиссионке товар, пусть и отличный по качеству, но хоть раз побывавший в пользовании, то настаивать на его замене, либо на возврате денег не имеете права. Потому что упомянутая статья закона распространяется только на товары, не бывшие в употреблении.

Поскольку в секонд-хендах, как следует из самого названия, продаются только ненужные вещи, то там о возврате неподошедших покупок, конечно, и речи идти не может.

А вот другая ситуация. Вы отхватили в секонд-хенде замечательные кожаные брюки. Они были уценены из-за почти не приметного пятнышка. Однако радость от обновки оказалась недолгой: вскоре штаны поползли по швам. Причем, дело явно не в вашей комплектации: домашние весы показывают, что вы даже похудели...

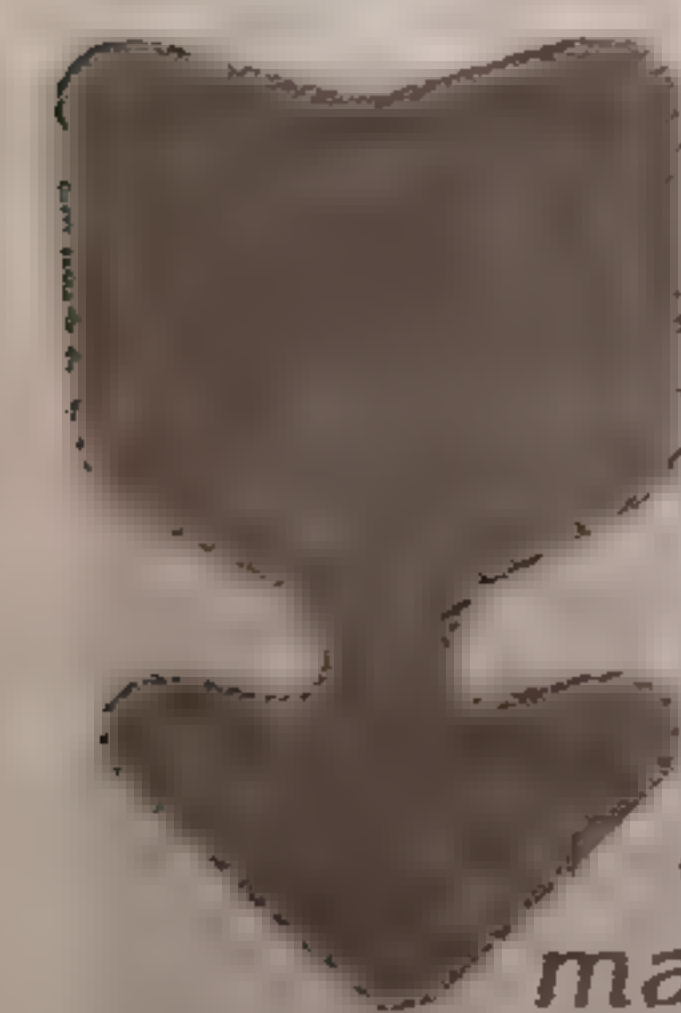
Запомните: продавая товар, бывший в употреблении, продавец обязан непременно оговорить его недостатки: на ярлыке, товарном чеке или иным способом. А за все, что остается «в тени», в том числе за скрытые недостатки, он несет полную ответственность.

В большинстве случаев распродажи идут под девизом: «Купленные вещи обмену и возврату не подлежат». Так ли это на самом деле?

Нередко на распродаже в «покупочном угаре» мы хватаем то, что, как выясняется дома, не подходит по фасону, размеру или вообще не нужно. Как быть в таких ситуациях? Поскольку обычно распродажа - это торговля качественными товарами со скидкой, то на ней действует единое для всех правило: покупатель вправе обменять качественный товар, не подошедший ему по фасону, цвету или размеру, а если нужного варианта у продавца не окажется, неудачную покупку можно сдать.

Эти правила установлены ст. 25 Закона «О защите прав потребителей» и действуют при соблюдении нескольких условий. Во-первых, со дня приобретения товара должно пройти не больше 14 дней (отсчет начинается со дня, следующего за днем покупки). Во-вторых, на вещи должны сохраниться ярлыки, этикетки и т.д., т.е. товар должен выглядеть как «не бывший в употреблении».

Кроме того, имейте в виду, что существует Перечень качественных товаров, вообще не подлежащих обмену и возврату. Он утвержден постановлением правительства России № 55 и вам обязаны его предъявить в любом магазине. В этот «запретный» список входят, в частности, парфюмерия и косметика, ткани, белье, чулочно-носочные изделия.



Многие покупатели, да и немало продавцов, до сих пор не знают, что предъявлять чек для обмена или возврата качественного товара теперь не требуется. Такая поправка к Закону «О защите прав потребителей» вступила в действие с начала этого года. Теперь, если чека нет, подтвердить факт и условия покупки можно любыми другими доказательствами: например, свидетельскими показаниями друзей или супруга, с которыми вы ходили в магазин.

Возможность подешевле пополнить свой гардероб к соответствующему сезону - скажем, к лету - в будущем году. В большинстве случаев распродажи идут под девизом: «Купленные вещи обмену и возврату не подлежат». Так ли это на самом деле?

А вот еще одна типичная ситуация. Вы покупаете на распродаже обувь из летней коллекции со скидкой. Продавец предупреждает: гарантия на эти босоножки не действует. Запомните: если производитель, то есть обувная фабрика, установил гарантийный срок, продавец, торгующий новым, не ношенным товаром (хоть и со скидками) не имеет права ограничивать действие гарантии!

Также имейте в виду, что для сезонных товаров гарантия начинается с момента наступления соответствующего сезона. Причем в торговле сезонность может не совпадать с привычными нам календарными сроками. Начало и конец каждого сезона для товаров устанавливаются актами местных органов власти.

Фото Н.МОШКОВА.

ПРОСТО ФАКТЫ:

* В столице моды - Франции - сезонные распродажи бывают два раза в год. Охота за скидками длится ровно шесть недель, за этим строго следят специальные ведомства.

* В Италии выделяются два периода сезонных скидок и распродаж, италийски *sconti* и *saldi*, зимняя и летняя, во время которых цены снижают в основном до 50%.

* В Швейцарии распродажи начинаются с конца декабря и длятся до конца февраля. Цены снижают до 80%, но изначальные цены на известные марки в этих странах гораздо выше.

* Финляндия славится своими рождественскими распродажами, которые начинаются с 27 декабря (сразу после Рождества) и продолжаются в течение месяца. В витринах магазинов появляются крупные яркие надписи «ALE» (скидка), и товары предлагаются со скидками 50-70%. Кроме сезонных акций, каждый крупный универмаг проводит собственные мероприятия, направленные на привлечение внимания покупателей.

Безопасное решение алкогольных проблем

Возможно решить проблемы с алкоголем без кодирования, с помощью лекарств? Появились ли новые научные разработки в этой области?

Михаил Лисицын, Москва.

Установлено, что злоупотребление алкоголем связано со сбоем в работе белка мозга S-100, что вызывает нарушения душевного равновесия и внутреннего покоя. Алкоголь «компенсирует» такие сбои, давая ложное чувство расслабления. Но, оказываясь, восстановить нормальное функционирование белка S-100 могут другие белки, выделяемые клетками крови.

Для быстрой нормализации работы мозга учеными создан уникальный препарат «Пропротен-100», содержащий сверхмалые дозы антител. С его помощью часть людей самостоятельно

отказывается от алкоголя, другая часть делает это при поддержке семьи или врача. Другое свойство препарата - способность прервать запой и устранить похмелье. Одна таблетка в течение 10-15 минут устраняет последствия вчерашнего банкета: головную боль, чувство разбитости, подавленное настроение, возвращает бодрость и работоспособность. Очень важно, что к препарату не возникает привыкания. Проведенные клинические испытания показали его полную безопасность.

Препарат свободно продается в аптеках города.

На все вопросы, связанные с «Пропротеном-100», вам ответят в компании «Материал Медика» по телефону (495) 681-09-30 по рабочим дням с 10 до 17 часов.

Сайт в интернете: www.impaza.ru
Рег.номер Р 002352/01-2003 МЗ РФ. На правах рекламы.

А что же за выгода немцам и испанцам отдавать нам свою старую одежду, спросите вы. За границей существует такая система - сдал, к примеру, 10 килограммов старой одежды - получи 20-30% скидки в каком-нибудь мебельном или книжном магазине. Так как немцы - люди практичные, то они буквально вагонами везут сдавать свои старые вещи ради такой халявы, а их ненужные вещи становятся потом составляющими нашего с вами гардероба.

Кстати, нередко в комиссионных магазинах можно приобрести вещь совершенно новую, сохранившую не только свой вид, но даже все полагающиеся бирки. И самое интересное - это те совершенно уникальные брендовые вещи, которые можно приобрести за полцены.

В основном у покупателей комиссионных и секонд-хендов возникают два традиционных вопроса. Первый: можно ли сдать вещь, если она просто не подошла: оказалась не клицу при домашней примерке, не налезла или, наоборот, велика... Второй вопрос: можно ли предъявить претензию магазину и потребовать возврата денег, если в уцененной покупке обнаружатся скрытые недостатки - брюки ползут по швам, на сапогах отломится каблук и тому подобное.

Ну вот, например, нечаянно глянули на витрину комиссионного магазина и не смогли оторваться: отличнейшая дорожная сумка! Яркая, вместительная, со

почти не приметной отпояска. Сдала радость от обновки оказалась небольшой: вскоре штаны поползли по швам. Причем, дело явно не в вашей комплектации: домашние весы показывают, что вы даже похудели...

Запомните: продавец обязан письменно оговорить его недостатки: на ярлыке, товарном чеке или иным способом. А за все, что остается «в тени», в том числе за скрытые недостатки, он несет полную ответственность! Эти правила установлены ст. 18 Закона «О защите прав потребителей» и пунктами 11 и 134 Правил продажи отдельных видов товаров.

Поскольку у вас обнаружился именно скрытый недостаток, не оговоренный продавцом, то вы вправе сдать брюки в магазин и потребовать возврата денег. При этом надо иметь в виду: по закону продавец имеет право потребовать, чтобы вы за свой счет доказали, что недостатки либо причины их возникновения уже имели место до того, как вещь попала к вам в руки.

Подтвердить плохое качество ниток, ткани, заводской брак и т.п. может товарная экспертиза. Если она окажется в вашу пользу, то магазин будет обязан не только вернуть цену брюк, но и возместить ваши расходы на экспертизу (согласно ст. 18 и 19 Закона «О защите прав потребителей»).

СРАВНЕНИЯ

1. Средние цены магазинов секонд - хенд : блузки, футболки и рубашки предлагаются по цене от 50 до 120 рублей за штуку, свитер можно купить за 80-100 рублей, причем он может оказаться практически новым.

Джинсы или вельветовые штаны - 120-150 рублей. Осенние плащи - 200-300 руб., пальто - 250-500 рублей.

2. На Западе торговля секонд-хендом поставлена на промышленную основу и занимает свой сегмент рынка. В Европе в этой отрасли занято более 10 млн. человек. Первая фабрика по переработке ношеной одежды была открыта в Англии более 100 лет назад.

3. Интересно, что в маленьком Осло (столица Норвегии), население которого всего лишь 500 тысяч человек, а уровень доходов один из самых высоких в мире (пособие по безработице - около 2 тысяч долларов), магазинов, торгующих одеждой секонд-хенд, в 3 раза больше, чем в многомиллионной Москве.

4. Американцы относят ненужные им вещи в церкви, а европейцы отдают надоевшую одежду социальным работникам, которые ходят по домам.

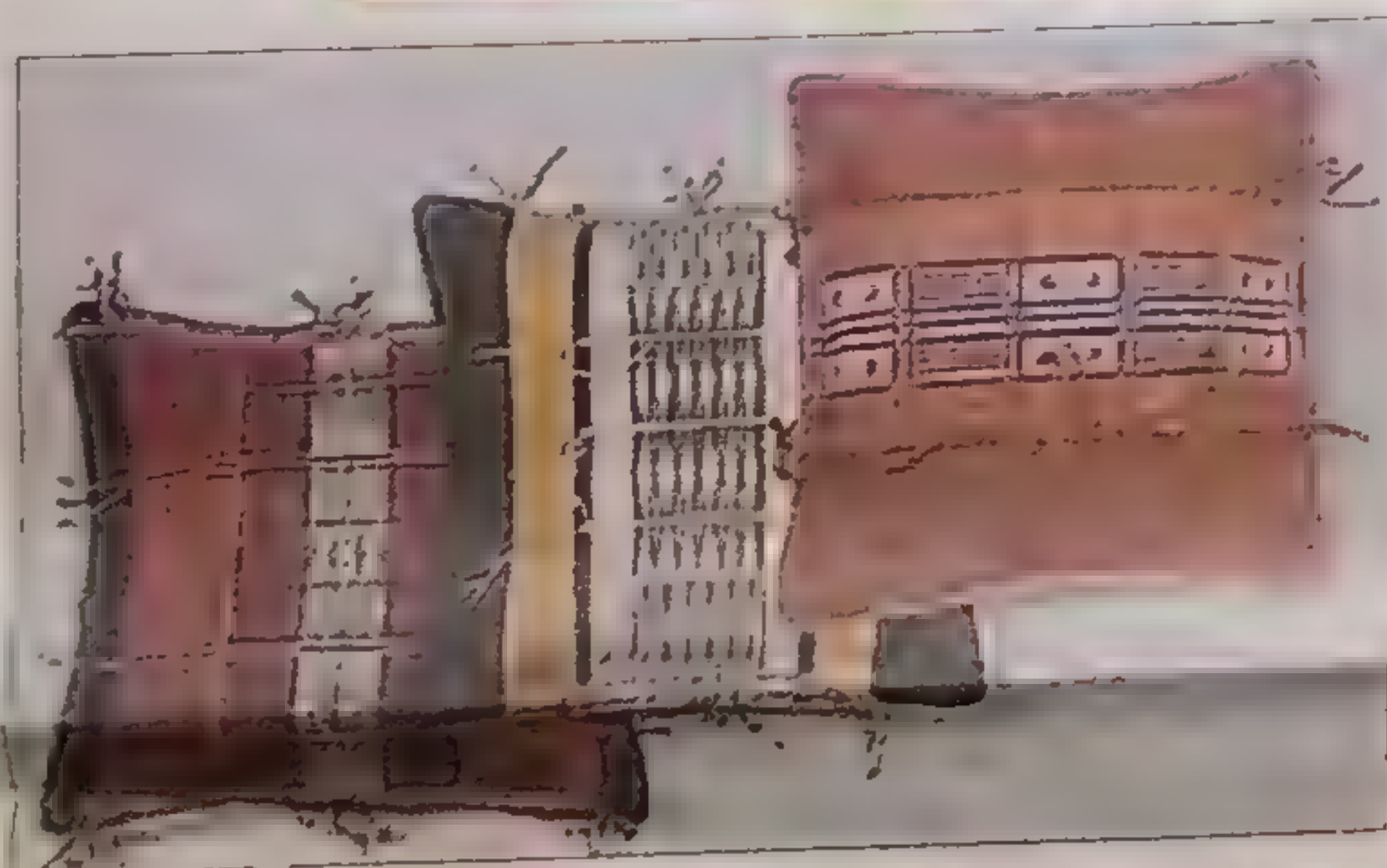
ХОТЬ НЕМНОЖКО, ДА УЮТНЕЕ

Текстиль - универсальное средство
для оперативного вмешательства
в интерьер

Сделать свой дом
немножко уютнее,
красивее, праздничнее
и моднее проще всего
именно с его помощью. И
совсем не обязательно для
этого радикально изменять
весь декор - шторы, обивки
кресел и чехлы на стульях
могут остаться прежними.
Нужные акценты можно
расставить с помощью
локальных средств -
изысканной скатерти на
столе, пушистого
покрывала на диване,
эстетской игрушки на
комоде.



Таких приятных мелочей,
особенно если они выбраны
со вкусом и умом, никогда не
бывает много и, собравшись
на семейное торжество к дру-
зьям или родственникам, луч-
шего подарка не найти. А что-
бы не быть банальным, стоит
воспользоваться советом и
помощью специалистов, та-
ких как Елена Якунина, владе-
тельница студии АНТ, и Марата
Тарташова, директора компа-
нии «Богато дизайн».



Елена Якунина, директор
компании АНТ:

...из текстиля,

Один важный момент.
При проектировании помещения
нужно обязательно учитывать то, что
двери должны открываться извне помеще-
ния наружу - по пути возможной эвакуации.
Если что-то загорелось на плите, возникло рез-
кое задымление в комнате - толкаете дверь,
она автоматически открывается и вы, не
теряя времени, быстро покидаете опасную
зону. Это правило - общее для всех поме-
щений, но особенно важно соблюс-
ти его на кухне.



А вот двери распашные да конюшенные!

Если надоело привычное

Хотелось бы отойти от
привычных дверей и
поставить чего-нибудь
новенькое. Нам к началу
ремонта ваш совет пришелся
бы кстати.

Светлана ПРИБЫТКОВА,
Н. Новгород.

Давайте, Светлана, рассмотрим
все варианты. Тогда и выберем.

РАСПАШНЫЕ ДВЕРИ - САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ

Они бывают одностворчатыми,
двустворчатыми и полуторастворча-
тыми. Распашные двери могут открываться
на себя или от себя, направо
или налево - это нужно учитывать при
покупке, чтобы не пришлось потом ме-
нять комплект петель и замков.

двери - идеальное решение для зониро-
вания смежных помещений, например,
кухни и гостиной, объединенных в сту-
дию. В любой момент можно «отсечь»
зону готовки от зоны приема гостей».

двери чаще всего делают с торцевыми
обвязками, но бывают варианты и без
них - сплошная стеклянная панель с вы-
пуклой стеклянной же ручкой. Стоит за-
метить, что это очень элегантно смот-
рится.

КАЧАЮЩИЕСЯ ДВЕРИ В КВАРТИРАХ - ПОЧТИ ЭКЗОТИКА

Они распахиваются в обе сторо-
ны, как в метро, поэтому их очень
любят домашние животные. Но в
продаже они встречаются редко, их
надо спрашивать в специализиро-
ванных магазинах.

КОНЮШЕННЫЕ ДВЕРИ

Разновидность обычных рас-
пашных. Они состоят из двух поле-
винок, верхней и нижней, имеющих
свои собственные петли и замки. Такие

Какую бы модель
вы ни выбрали, не забывай-
те основное дизайнерское пра-
вило: все двери, которые видно од-
новременно, должны быть в одном
стиле. «Разноголосица» очень пор-
тит впечатление целостнос-
ти интерьера.

или родственникам, лучшего подарка не найти. А чтобы не быть банальным, стоит воспользоваться советом и помощью специалистов, таких как Елена Якунина, владелица компании АНТ, и Марата Такташева, директора компании «Desire design».

Елена Якунина, директор компании АНТ:

- Интерьерные подарки из текстиля, на мой взгляд, самый беспроблемный вариант не только для любого домашнего праздника, но даже для презента «без повода». Всевозможные аксессуары: шейные платки из шифона, галстуки, шелковые шарфы и бархатные ридикюльчики или игрушки, забавные мелочи украшают дом и приносят радость его обитателям, а когда это еще и сюрприз - удовольствие вдвойне.

И не стоит бояться, что подушка не впишется в интерьер, - в любом доме ей всегда найдется место, и чем больше и разнообразнее будут такие «дополнения», тем живее и уютнее будет дизайн.

Марат Такташев, директор «Desire design»:

- Одни из самых распространенных текстильных подарков для дома - скатерти и салфетки. Можно выбрать готовые - с красивыми кружевами или вышивкой. Скатерти можно украсить самым разным образом: поместить на них герб семьи или вензель, или имена домочадцев, или просто какие-то праздничные, нарядные рисунки. Причем выполнены они могут быть в разной технике - от вышивки до ручной росписи или принтов.

Кстати, принты, нанесенные на текстиль, - отличная идея для любых подарочных предметов, подушек, панно, чего угодно. Ведь для этого можно использовать и репродукции известных картин, и любые эффектные картинки в духе модного сегодня поп-арта.

Это и красиво, и стильно, и уникально, и недорого.

Текстильные подарки можно подо-



брать для любого помещения. В гостиной это могут быть панно, подушки и покрывала (например, в технике пэчворк), в спальне - рамки для фотографий с вставками из кружева, бархата или льна, в детской - забавные подушки-игрушки в форме зверят, фотоальбомы с обложками - например, из джинсовой ткани или меха, для ванной - халаты и тапочки, в прихожей - рамы для зеркал или светильники.

Кроме того, из текстиля можно сделать роскошную упаковку для другого подарка - оклеить коробку или сшить небольшую сумочку оригинальной формы, добавив пайетки, блески, бисер, перья. Конечно, это дороже, чем бумажная упаковка, но и эффект получается совсем другой. К тому же такую вещь можно использовать и впоследствии.

Так что возможностей сделать что-то по-настоящему красивое и удивительное в современных тканях предостаточно. Нужно только задействовать свою фантазию и руки профессионалов.

archidom.ru.

Давайте, Светлана, рассмотрим все варианты. Тогда и выберем.

РАСПАШНЫЕ ДВЕРИ - САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ

Они бывают одностворчатыми, двустворчатыми и полуторастворчатыми. Распашные двери могут открываться на себя или от себя, направо или налево - это нужно учитывать при покупке, чтобы не пришлось потом менять комплект петель и замков.

В жилые помещения чаще всего ставят двери из массива (натурального - из цельного дерева - и клееного, или наборного), шпона на основе МДФ-панелей или же более дешевого пластика.

СКЛАДНЫЕ ДВЕРИ БОЛЕЕ ДЕМОКРАТИЧНЫ

Обычно их ставят в тех случаях, когда нужно сэкономить место, а на более кардинальное решение типа двери-купе, заезжающей в «карман» в стене, нет средств.

Дверь из двух створок (как в автобусе) называется «книжка», из нескольких - «гармошка». Поскольку складные двери обычно делают из пластика, они выглядят дешево: в парадную залу гармошку лучше не ставить. Самое востребованное место «гармошек» и «книжек» - кладовки и гардеробные комнаты.

ДВЕРИ-КУПЕ

Бывают сдвигающимися (из одного полотна) или раздвигающимися (из двух). Они могут крепиться на верхней, нижней или сразу двух направляющих. В первом случае из-за отсутствия порожка плоскость пола зрительно не «съедается», остается впечатление единого пространства. Но есть и минус: при сильном сквозняке дверь «гуляет».

Двери на нижней или на двух направляющих более устойчивы, но зато получается порожек. Хотя при желании его можно утопить в пол. «Раздвижные

Н. Новгород.

Какую бы модель вы ни выбрали, не забывайте основное дизайнерское правило: все двери, которые видны одновременно, должны быть в одном стиле. «Разноголосица» очень портит впечатление целостности интерьера.

КВАРТИРАХ - ПОЧТИ ЭКЗОТИКА

Они распахиваются в обе стороны, как в метро, поэтому их очень любят домашние животные. Но в продаже они встречаются редко, их надо спрашивать в специализированных магазинах.

КОНЮШЕННЫЕ ДВЕРИ

Разновидность обычных распашных. Они состоят из двух половинок, верхней и нижней, имеющих свои собственные петли и замки. Такие двери очень популярны на Западе, а у нас их часто можно увидеть в барах. Поставить конюшенную дверь имеет смысл, если дома есть маленький ребенок: нижняя часть, как калитка, перегородивает ему путь в опасную зону, например, на кухню, и в то же время занятая готовкой мама может разговаривать с ним через открытую верхнюю створку.

Газета ру.

НЕОКЛАССИКА - НОВОЕ, ВДОХНОВЛЕННОЕ ПРОШЛЫМ



Когда говорят о классике, подразумевают нечто респектабельное

Между тем классика, или, как правильнее было бы говорить, неоклассика, - понятие исключительно широкое. Свободно интерпретируя художественное наследие прошлых эпох, неоклассика воссоздает их былое величие. Стили ампир, барокко, рококо служат для нее бездонной сокровищницей приемов, мотивов и решений.

Когда сегодня проектируются «классические» интерьеры, лишь в редких случаях точно копируются их исторические прототипы. Чаще за основу берется их образ, который адаптируется к запросам современной жизни.

То же самое и со светильниками. Никто не будет жечь свечи в балльных залах,

но украсить рожковую люстру электрической копией свечей вполне можно. Главное, чтобы светильник выглядел парадным.

Многорожковая конструкция, благородный металлический корпус, изящные стеклянные подвески - черты неоклассического стиля. Блеск и роскошь хромированных или никелированных покрытий, плавные формы и линии, сверкающий хрусталь создают атмосферу праздника.

Они многое дают, но и многого требуют - такого же парадного окружения и главного, простора.

Фото Д. ДАШКОВА.

Вытяжка на кухне помогает похудеть И это не рекламный трюк

Фраза «Полнеют от запаха еды» - не вымысел. Это чистая правда, изреченная учеными.

Чем мощнее вытяжка, тем больше эффект. Во-первых, естественно, удаляются кахественнее жир, гарь, дым. Во-вторых, внимание: наш организм усваивает пищу не только через пищевод, но и через поры. Мощная вытяжка удаляет из воздуха взвесь мелких частиц, не позволяет вам пополнеть. Купольные вытяжки, кстати, обладают большей мощностью.



Фото Д. ДАШКОВА.

Жасмин - король запахов

Жасмин (*Jasminum*) - род тропических и субтропических кустарников и лиан, насчитывающий около 200 видов, из семейства маслиновых (*Oleaceae*). Жасмины выделяются обилием листвы и простыми или махровыми цветами, часто ароматными. Цветущий куст жасмина наполняет комнату, в которой находится, неповторимым нежным ароматом. Он - один из немногих комнатных растений, цветущих зимой (например, *J. polyanthum*, который также называется Зимний жасмин) и при этом еще и обладающих приятным ароматом.



Жасмин-растопырка. Куст в течение всего года покрыт белоснежными цветами.

ГДЕ ИМ ЛУЧШЕ ВСЕГО

Комнатные жасмины я стараюсь располагать на солнечных местах. Как только весной температура на улице не опускается ниже +15°C, выношу свои растения на открытый воздух и оставляю их там до наступления осенних холодов. В это время слежу, чтобы земля в горшках не пересыхала. Для этого поливаю свои жасмины довольно часто и так, чтобы вода вылилась немного в поддон. В то же время нельзя допускать, чтобы жасмины росли в «болоте».

ПОЛИВ И ПОДКОРМКА

Для полива использую воду, которая отстаивалась в открытой посуде не менее двух суток, или дождевую. Она более мягкая и в ней отсутствует хлор.

Подкормки даю не чаще одного раза в месяц. Важно помнить, что слишком

Если вы не пробовали чай с лепестками жасмина, попробуйте, обязательно понравится! Такой чай действует как успокаивающий.

обрабатываю им пораженные растения два раза с интервалом в два дня.

ЗИМОВКА

На зимовку я помещаю растения в помещение со средней температурой 15°C, полив сокращаю, а опрыскивание в это время не провожу вообще.

КАК СДЕЛАТЬ КУСТИК



Цветы Королевского жасмина, появляющиеся осенью-зимой, достигают 5-7 см в диаметре.

на быть постоянной. Для того чтобы ус-

Содержание есть, нужна форма

Драцена выросла, как-то нужно формировать крону, а я не знаю, как это делать.

М.ТАРКОВА.

Можно сделать так: отрезать листовую часть ствола, чтобы на «пне» остались 4-5 листьев. Место среза присыпать углем и ждать. Пень даст боковые отростки, из них нужно оставить то, что нравится.

Асрезанную макушку можно укоренить прямо в земле под колпаком (под банкой или полиэтиленовым пакетом).

Важное замечание: срезать верхушку нужно так, чтобы наряду с листьями оставался и зеленый стебель именно на «пне», а при формировании в качестве формирователя расхождения стволов можно использовать обычный клубок с нитками нужного диаметра, вставленный между стволов.



ВЕДЕМ БАРБОСА К СТОМАТОЛОГУ

Мне кажется, что у моей собаки (ей 8 лет) зубной камень. Насколько это опасно, как с этим бороться и существуют ли специальные собачьи стоматологи?

Владимир Иванович НЕМЧЕНКО,
г.Уфа.

К сожалению, проблемы с зубами у пожилых собак возникают довольно часто, поэтому хозяева должны регулярно осматривать своего питомца. Если вы обнаружили зубной камень, ни в коем случае не пытайтесь снять его самостоятельно, лучше довериться врачу. На Западе уже давно существует профессия - собачий стоматолог у

репления десен. Достаточно давать собаке немного такого корма каждый день, и проблемы с зубами не повторяются.

Есть еще специальные собачьи лакомства. Это всевозможные высушенные «деликатесы»: свиные уши, рубцы, пятки, куриные лапки, косточки из вываренных жил, которые механически очищают зубки от налета, массируют десны и препятствуют отложению зубного камня. Не забывайте баловать своего любимца вареными говяжьими косточками, хрящами и сырой морковкой.

И обязательно регулярно осматривайте своего питомца, ведь ваш друг не может сам пожаловаться. Десны здоровой собаки должны быть розовыми,

ПОДКОРМКА
Для полива использую воду, которая
находилась в открытой посуде не ме-
нее двух суток, или дождевую. Она бо-
лее мягкая и в ней отсутствует хлор.
Подкормки даю не чаще одного раза
в месяц. Важно помнить, что слишком
частые азотные подкормки могут стиму-
лировать сильный вегетативный рост, а
вот количество цветков при этом может
значительно уменьшиться, или даже
цветение может не наступить вообще.

ЗАЩИТА ОТ ВРЕДИТЕЛЕЙ

Из вредителей следует бояться, прежде всего, паутинного клещика, который нападает на растения при низкой влажности воздуха. Для того чтобы не дать вредителю погубить растение, следует помнить о мерах, помогающих защитить его. Регулярно осматривайте листочки с обеих сторон, чтобы вовремя увидеть на них вредителей и начать борьбу с ними. Опрыскивайте жасмины прохладной водой. Это предохранит их от нашествия паутинного клещика.

Если все-таки вредители поселились на растении, нужно начинать борьбу немедленно! Хорошим средством при этом может послужить препарат «Актофит». Я

ЗИМОВКА

На зимовку я помещаю растения в помещение со средней температурой 15°C, полив сокращаю, а опрыскивание в это время не провожу вообще.

КАК СДЕЛАТЬ КУСТИК КРАСИВЫМ

После зимнего периода полупокоя провожу обрезку своих питомцев. Это важно сделать ранней весной, пока растение еще не начало интенсивно развиваться. При этом я укорачиваю ветки на половину длины. После этого растение становится более пышным и цветов появится больше, чем в предыдущем году.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Лучше всего размножать растения весной. Для этого прежде всего нужно приготовить легкую смесь (торф с добавлением песка, можно также использовать перлит). Затем срезать черенки с двумя-тремя почками и поместить их в подготовленную смесь. Емкости с черенками я накрываю пленкой, чтобы создать тепличный эффект, и помещаю в теплое место с температурой 21-23°C, которая, по возможности, долж-



Цветы Королевского жасмина, появляющиеся осенью-зимой, достигают 5-7 см в диаметре.

на быть постоянной. Для того чтобы ускорить корнеобразование, перед посадкой приготовленные черенки желательно обработать любым укоренителем, например, гетероауксином. Примерно через месяц у черенков образуются корешки, и их можно высадить в небольшие горшочки диаметром до 10 см.

Можно также поставить срезанные черенки прямо в воду. Когда появятся корешки, то черенки можно высадить в приготовленные емкости.

ПЕРЕСАДКА

Обязательным условием является ежегодная пересадка растений в свежую смесь и в большие по диаметру горшки. Когда жасмины становятся взрослыми растениями, я пересаживаю их раз в два года. При этом немного подрезаю корни.

Алла МАЗУРЕНКО
toptropicals.ru

Владимир Иванович НЕМЧЕНКО,
г.Уфа.

К сожалению, проблемы с зубами у пожилых собак возникают довольно часто, поэтому хозяева должны регулярно осматривать своего питомца. Если вы обнаружили зубной камень, ни в коем случае не пытайтесь снять его самостоятельно, лучше довериться врачу. На Западе уже давно существует профессия - собачий стоматолог, у нас же пока нет ветеринаров такой узкой специализации. Но практически в любой ветлечебнице вашей собаке помогут и удалят зубной камень.

Вы спрашиваете, насколько опасно такое заболевание, отвечаем. Во-первых, камень провоцирует кариес, и собака может испытывать сильную боль, к тому же она будет отказываться от привычной пищи, потом потянутся проблемы с желудком. В конце концов, собака может просто потерять зубы. Поэтому лечиться нужно обязательно.

В целях профилактики после удаления зубного камня животному придется чистить зубы. Можно в отделе для животных приобрести специальную зубную пасту и щетку. Щетка представляет собой напалечник с ворсом. Но можете купить и обычную «человеческую» щетку. Только если у вас небольшая собачка, то лучше выбрать маленькую детскую. К коробочке с зубной пастой всегда прилагается инструкция, но, как правило, зубы рекомендуется чистить не реже одного раза в неделю. Есть специальные спреи для полости рта, уничтожающие бактерии и зубной налет.

Кроме того, продаются корма, разработанные для очищения зубов и ук-

ки, куриные лапки, косточки из вываренных жил, которые механически очищают зубки от налета, массируют десны и препятствуют отложению зубного камня. Не забывайте баловать своего питомца вареными говяжьими косточками, хрящами и сырой морковкой.

И обязательно регулярно осматривайте своего питомца, ведь ваш друг не может сам пожаловаться. Десны у здоровой собаки должны быть розовые, а зубки гладкие и белые. Если заметили желтый налет, дурной запах изо рта, десны воспалились, собака отказывается от привычной пищи, то не тяните время и не думайте, что все пройдет само собой, обращайтесь в ветлечебницу.

И помните, что зубы нужно беречь смолоду.

Подготовила Надежда
КОТЛЯРСКАЯ.

Фото Н.МОШКОВА.



СТЕРИЛЬНЫМ КОТ

Скажите, в каком возрасте лучше всего кастрировать котика, и не грозит ли стерилизация проблемами со здоровьем в дальнейшем?

Ирина САФРОНОВА, г.Владимир.

Самый подходящий возраст для стерилизации - полгода. Можно, конечно, и в более юном возрасте, но не ранее, чем в четыре месяца. Тянуть с операцией тоже не следует, ведь к шести месяцам кот достигает возраста полового созревания и может начать метить углы. И эта привычка, возможно, сохранится и после кастрации.

Не волнуйтесь, никакими проблемами со здоровьем операция не грозит. Вот только кастрированные коты становятся более спокойными и менее подвижными, и может возникнуть склонность к ожирению. Поэтому вам придется следить, чтобы ваш питомец правильно питался: по расписанию и не слишком калорийно. Кстати, есть специальные диетические корма для кошек, склонных к полноте.

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

Фото В.СЕННИКОВА.



**ХОЗЯЙКА
В ДОМЕ**

Главный редактор
С.А.ИУДИНА
Телефон 32-98-16
№ 6 (134), МАРТ 2006 г.

Следующий номер выходит 29 марта.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 38566, 16546

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
27.04.2001 г.
Регистрационное свидетельство
П/И № 77-7929

Учредитель -
ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корпус 1.
Телефон 32-98-14
Генеральный директор
А.А.ЗАБОТИН

Рекламное агентство: e-mail reclama@gmi.ru
Дирекция (8312) 34-88-20
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Служба распространения
и доставки:
телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53,
75-98-67, 75-97-54

Распространение в Республике Беларусь - ООО «Арго-НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К.Маркса, 15, офис 313.
Тел.: 206-68-46.
Подписной индекс РУП «Белпочта» 38566.

За достоверность рекламной
информации ответственность несет
рекламодатель.
Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир»
Подписано в печать 7.03.2006 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 39926 Заказ № 3906
Цена договорная
E-mail: hozayka@gmi.ru
Типография ЗАО «ОГФ НН», 603600,
Н.Новгород, ул. Литвинова, 74

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

№18 (146) ** 2006 г.

Меняем детский сад

Как
преодолеть
этот
непростой
для малыша
период

3

Из лукошка – на сковородку

Самые вкусные
блюда
из грибов

5

Что стоит за буквой "Е"?

О консервантах,

КУДА
УХОДИТ
ВРЕМЯ?

7





Что стоит
за буквой
"Е"?

О консервантах,
красителях
и другой
химии

9

ПЕС БАРБОС
И ВОЗМУЩАТЕЛЬНЫЙ
ВОПРОС

Что делать,
чтобы щенок
не стал обузой?

12

Как сэкономить час-другой для себя, любимой



ПРЕВРАЩЕНИЕ СТАРОГО ЗОНТИКА

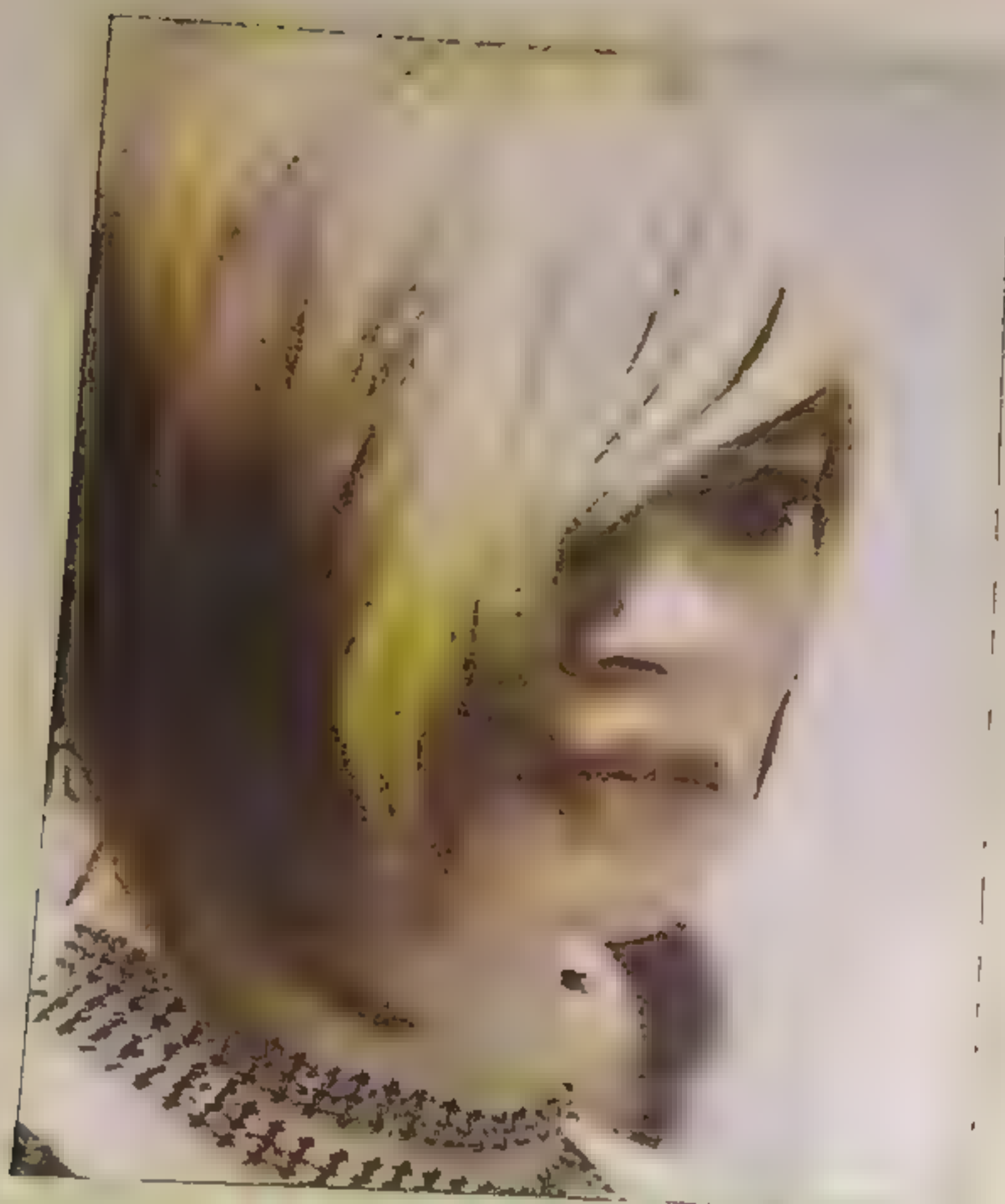
Немного фантазии и красок — получится эксклюзив



Фото Е.СОБОЛЯ, коллаж Д.КАЛИНИНА

начни с себя

О чем мечтает кожа?



ПЫШНАЯ СТРИЖКА

Не все могут похвастаться пышной шевелюрой, но это вовсе не повод для расстройства. Главное - найти ту стрижку, которая поможет добавить объема вашим волосам. Мы подскажем некоторые приемы.

Один из способов - послойная стрижка. Нижние волосы стригутся несколько короче, а каждый последующий слой волос удлиняется. Или наоборот, короче стригутся внешние волосы, а внутренние - длиннее.

Такой же эффект создает стрижка специальными ножницами, которые стригут пряди «лесенкой».

Намного объемнее выглядят профилированные волосы, то есть прореженные. Филировка может быть прикорневая или на кончиках. Прикорневая слегка приподнимает волосы у корней, а приконцевая создает пышность на концах волос.

Фото Юрия ЛАШУКА.

Чтобы подготовить кожу лица к грядущей непогоде, осенью постарайтесь уделять ей как можно больше внимания.

ОЧИЩЕНИЕ И МАССАЖ

Многие или забывают, или сознательно не считают нужным очищать кожу по утрам, полагая, что для нее достаточно того, что вы делали это накануне вечером. На самом деле после пробуждения надо обязательно проводить подобную процедуру, потому что за ночь на поверхности кожи скапливаются микроскопические капельки пота и отмершие клетки - ведь этот процесс идет круглосуточно. Кроме того, частички косметики, как правило, остаются на лице даже после самого тщательного вечернего очищения. Освобождая кожу с помощью этой процедуры от ненужного балласта, вы, во-первых, даете ей возможность лучше дышать, а значит, и насыщаться необходимым ей кислородом. Во-вторых, она сразу начинает выглядеть более свежей, так как удаляются мертвые клетки, придающие ей тусклый вид. А в-третьих, дневной крем, нанесенный на чистую кожу, впитывается намного интенсивнее и тем самым действует гораздо эффективнее.

Для утреннего очищения кожи используйте предназначенные для этого жидкости - лосьон или косметическое молочко, в состав которых входит гликолевая, или альфагидроксидная, кислота. Это вещество обладает легкими отшелушивающими свойствами. Но если у вас чувствитель-



Вечером, после того как вы тщательно удалите косметику, не поленитесь нанести на лицо ночной крем. По сравнению с дневным кремом, препараты этой группы имеют совсем другие свойства, поэтому одно нельзя подменять другим. Любая кожа независимо от своего типа нуждается в увлажнении круглый год.

И вот как раз ночной крем благодаря специальным ингредиентам отлично выполняет эту задачу, доставляя влагу в клетки кожи и способствуя ее сохранению там. Причем обладательницам сухой кожи надо наносить ночной крем немедленно после ее очищения - в этом случае препарат максимально быстро дойдет до места назначения. Также эффективный ночной крем обязательно содержит различные виды антиоксидантов - коэнзим Q10, витамин С, экстракт зеленого чая, которые защищают кожу от повреждения свободными радикалами и приостанавливают процесс старения кожи.

Периодически можно наносить на лицо специальные маски. Главное, чтобы они были предназначены именно для вашего типа кожи. Например, питательные маски с минеральными маслами благоприятно воздействуют на сухую кожу, увлажняя ее. А маски из глины, наоборот, хороши для жирной кожи, поскольку впитывают излишнее сало с поверхности. Только учтите, что маски, которые содержат активные вещества, нельзя долго держать на лице - десяти минут достаточно. В противном случае сильнодействующие ингредиенты

...приподнимает волосы у
...а прикорневая со-
...ответственно делает пышной
...на концах волос.
Фото Юрия ЛАШУКА.

Как правильно красить волосы

Когда я крашу волосы, всегда очень
пачкается кожа на шее, лоб и уши.
Как сделать так, чтобы этого
не происходило?

Светлана,
г. Кинешма, Ивановская обл.

Перед тем как начать краситься, смажь-
те жирным кремом лоб, виски, шею. Если
краска и попадет на эти места, то
смыть ее будет очень просто. А вот
на волосы крем не должен по-
пасть, иначе краска на
них не ляжет.

НОГОТОК К НОГОТКУ

Я очень люблю ухаживать за
ногтями, но когда я срезаю
кожу, обрамляющую ногти,
то почти всегда появляется
раздражение: кожа краснеет
и облезает. Подскажите, как
правильно ухаживать за ней?

Марианна, Ярославская обл.

Марианна, мы бы посовето-
вали вам приобрести в любом
магазине косметики или апте-
ке специальное средство для
ухода за кожей вокруг ногтей.
По-другому она называется
кутикула. Такие средства об-
ладают смягчающим действи-
ем и кутикула легко отодвига-
ется с помощью деревянной
палочки, предназначенной
для этого. Если же вы все-таки
решили срезать кутикулу, то
сделайте это очень осторожно
и используйте дезинфе-
цирующее средство.

кожи используйте предназ-
ченные для этого жидкости - ло-
сьон или косметическое молоч-
ко, в состав которых входит гли-
колевая, или альфагидроксид-
ная, кислота. Это вещество об-
ладает легкими отшелушива-
ющими свойствами. Но
если у вас чувствитель-
ная кожа и вы плохо
переносите этот ин-
гредиент, исполь-
зуйте препараты,
содержащие поли-
гидроксидные
кислоты. Они
дают аналогич-
ный эффект, но
действуют более
медленно и пото-
му не раздражают
кожу. Для тех, кто
после процедуры
очищения ощущает
излишнюю сухость
кожи, предназначены жид-
кости, не содержащие спир-
товых ингредиентов. В этом
случае полезно также проти-
рать лицо розовой водой.

Обладательницы жирной кожи
не должны очищать ее «до дыр»,
как бы им этого ни хотелось. Аг-
рессивно высушивая кожу, они
провоцируют усиленную выра-
ботку кожного сала. Для мягкого
и эффективного очищения кожи
им лучше пользоваться лосьона-
ми, содержащими салициловую
кислоту.

«Пестрая» диета

Первый день: можно съесть полки-
ло любых овощей. Делайте салаты, зап-
равляйте оливковым маслом и соком лимо-
на. Пейте соки, морсы, отвар шиповника.
Второй день: 150 г отварного мяса.
Третий день: 6 яиц, сваренных вкрутую.
Четвертый день: 400 г отварного мяса.
Пятый день: полкило отварной рыбы.
Шестой день и седьмой день: по
полкило фруктов.

Умываясь с использованием
воды, применяйте специаль-
ные гели или пенки, которые
способствуют тщательному
очищению кожи и при этом не
вредят ей - в отличие от мыла.
Во-первых, мыло оставляет на
коже осадок, который делает
ее тусклой. Во-вторых, любое
даже самое «мягкое» твердое
мыло нарушает кожный ph-ба-
ланс. В-третьих, мыло разру-
шает липидный слой кожи, что
приводит к потере клетками
кожи ценной влаги. В-четвер-
тых, известно, что даже высо-
кокачественное мыло способ-
но вызвать раздражение чув-
ствительной кожи. Зато гели и
пенки для умывания легко уда-
ляют излишнее сало, грязь и ос-
татки декоративной космети-
ки с кожи, не нарушая ее при-
родных свойств.

Протирая кожу очищающими
средствами, делайте легкие
круговые массажные движе-
ния. Так вы активизируете в
коже обменные процессы.

Раз в неделю дома
можно делать более
глубокое очищение
кожи гранулирован-
ными скрабами.
Удаляя отмер-
шие клетки, вы
оживите цвет
лица. Для нор-
мальной и жир-
ной кожи подхо-
дит практически
любой продукт из
этой серии. Для
сухой и чувстви-
тельной кожи требу-
ется специальное
средство.

ПИТАНИЕ И ЗАЩИТА

После утреннего очищения
кожи сразу же нанесите на лицо
дневной крем. Он станет барь-
ером на пути вредного ультра-
фиолета, который солнечные
лучи несут на землю не только
летом и весной, но и осенью и
зимой. Кроме того, дневной
крем предохраняет кожу от за-
грязнения - ведь в воздухе, осо-
бенно в городах, вблизи авто-
магистралей и промышленных
предприятий содержится ог-
ромное количество различных
химических примесей, способ-
ных ухудшить состояние нашей
кожи. Но и тем, кто большую
часть суток проводит в помеще-
нии, дневной крем тоже необ-
ходим. С его помощью вы защи-
тите кожу от иссушающего воз-
действия батарей центрально-
го отопления и кондиционеров.

ЧЕГО НЕ ЛЮБИТ КОЖА

Алкоголь. Вредны не только спиртосодержащие лосьоны.
Алкогольные напитки, принятые внутрь, обезвоживают орга-
низм, от этого страдают и клетки кожи. Цвет лица становится
тусклым. Чтобы уменьшить неизбежное обезвоживание, сразу
же после застолья выпейте два стакана минеральной воды. А
перед сном тщательно очистите лицо от косметики и нанесите
на кожу ночной крем.

Табак. Курение способствует раннему старению кожи, так
как приводит к образованию свободных радикалов. Эти вред-
ные молекулы повреждают коллагеновые и эластиновые во-
локна, отчего кожа теряет упругость и покрывается морщина-
ми. Также курение препятствует попаданию в организм кисло-
рода, что ухудшает обмен веществ, и кожа выглядит «несве-
жей». А еще курение провоцирует разрушение в организме ви-
тамина С, который призван укреплять сосуды.

Ирина КОСТИНА.

ГЕЛЕНА

кожи, поскольку впитывают из-
лишнее сало с поверхности.
Только учтите, что маски, кото-
рые содержат активные веще-
ства, нельзя долго держать на
лице - десяти минут достаточ-
но. В противном случае силь-
нодействующие ингредиенты
могут спровоцировать воспа-
ление кожи. Очень полезны
плацентарные и плацентарно-
коллагеновые маски. Помимо
экстракта плаценты в них со-
держатся уникальные биологи-
чески активные вещества, ко-
торые благотворно воздейству-
ют на кожу. Такие маски спо-
собствуют возрождению новых
клеток, пополнению запасов
коллагена и эластина, восста-
новлению функций кожи, раз-
глаживанию морщин.

Как только вы заметили пер-
вые признаки старения кожи
под глазами - истончение, по-
явление мелких немимических
морщинок или темных «кру-
гов», начинайте пользоваться
кремом для зоны глаз. Обычно
необходимость в нем впервые
возникает в возрасте от 30 до
40 лет. Такой крем, увлажняя и
питая клетки кожи, укрепляет
коллагеновые волокна и спо-
собствует утолщению кожи.



Меняем детский сад, ребенок будет рад?

Переход в новый детский сад, как и поступление в школу - период для ребенка непростой. Ему нужно привыкнуть к новому коллективу. Как помочь малышу справиться? Советы родителям дает Надежда Мухоморова, педагог-психолог.

КОГДА МАЛЫШ ЖАЛУЕТСЯ, СЛУШАЙТЕ ЕГО

Переход в новый садик может

тягивается, возможно, с вашим ребенком должен индивидуально позаниматься психолог детского сада. Ребенок отказывается идти в детский сад, говорит, что его обижают ребята или не нравится воспитательница? Прислушайтесь к его словам. Не всегда дети выдумывают.

ЕСЛИ ПОНРАВИТСЯ УЧИТЕЛЮ, ПОЛЮБИТСЯ И ШКОЛА

Когда ребенок переходит из

дача мамы - вызвать положительное отношение к учителю. Акцентируйте внимание ребенка на чем-то положительном во внешности, голосе, манере педагога. Скажите, что учитель опытный, или найдите другую - обязательно положительную! - черту. Готовьтесь к школе заранее, лучше всего в играх. Занимайтесь по 10 минут каждый день, а не по 2 часа в выходные. Начинайте с самых простых игр, играйте на кухне, в автобусе, в машине. Например, в распознавание цвета или в игру «чего не ста-

СЛОВА, КОТОРЫЕ РАНЯТ

Чего никогда не следует говорить своим детям

Мы желаем своим детям только добра, но иногда в порыве можем наговорить кучу глупостей. А ведь обидные слова родителей иногда врезаются в память ребенка и остаются там навсегда. Чтобы не навредить своему чаду и не испортить отношения, подумайте, прежде чем что-то сказать.

НИКОГДА НЕ ГОВОРите РЕБЕНКУ:

♦ Все равно у тебя ничего не получится.

Если ребенку постоянно повторять эту фразу, он действительно разуверится в себе и своих силах. Страшно еще и то, что у детей выработается такой стереотип: если все равно не получится, то зачем пытаться. Ребенок заранее будет уверен в своей неудаче.

Что делать? Наоборот нужно нацелить ребенка на победу, побуждать к преодолению трудностей и ценить его успехи.

♦ Да ты посмотри на себя в зеркало.

Так говорят мамы, когда им не нравится как нарядилась дочь или какую стрижку носит сын. Но дело в том, что подростки очень болезненно реагируют на все, что связано с их внешностью. И даже невинное замечание родителей по поводу их стиля одежды или фигуры может очень ранить. А если уж вы начинаете критиковать открытым текстом, да еще и не выбирая при этом слова, у ребенка может развиться комплекс на всю жизнь.

Что делать? Нужно действо-

вать очень деликатно, выбирая подходящее время для советов. Можно высказать свое мнение по поводу внешнего вида ребенка, но не ругайте и тем более не оскорбляйте его.

♦ Вот Маша у тети Кати...

Замечания типа «я в твои годы», «другие в твоём возрасте» или «а вот Юлечка из пятой квартиры» дают понять ребенку, что он хуже других. Это очень скажется в будущем на его поведении. Такие слова близких могут закрепить в ребенке чувство неуверенности и злость по отношению к тем, на чьем примере вы его воспитываете.

Что делать? Не сравнивайте ребенка с другими, а просто скажите ему, чего вы от него хотите.

♦ Нет, ты не мой ребенок!

Обычно так говорят, когда дети ведут себя совсем не так, как хотелось бы мамам и папам. Эти слова особенно сильно действуют на малышей, которые еще совсем несамостоятельные и не мыслят себе жизни без мамы.

Фразы типа «ты совсем, как будто не из нашей семьи», «ты мне, как не родной» отнимают у малыша чувство защищенности и уверенности. Ребенок будет ощущать себя брошенным и подумает, что мама совсем его не любит.

Что делать? Как только почувствуете, что теряете контроль над своими словами, сделайте паузу, отдышитесь. А когда успокоитесь, тогда и поговорите с ребенком о его поведении.

Нина ДМИТРИЕВА.

привыкнуть к новому коллективу. Как помочь малышу справиться? Советы родителям дает Надежда Макеева, педагог-психолог.

КОГДА МАЛЫШ ЖАЛУЕТСЯ, СЛУШАЙТЕ ЕГО

Переход в новый садик может быть связан с разными причинами - например, переездом малыша в другой город или район, направлением в логопедическую или другую специализированную группу. И в том, и в другом случае ребенка ожидает некоторый период адаптации, который для одних пройдет незаметно и безболезненно, а для других затянется. В это время он может испытывать психоэмоциональное напряжение, что проявляется в нарушениях сна, аппетита, повышенной возбудимости и утомляемости. Чтобы снизить влияние негативных моментов, родители (именно родители!) должны помочь ребенку и подготовить его к грядущим переменам.

Что делать родителям? Заранее сообщите своему ребенку, что он пойдет в другой детский сад. Вместе посетите новое учреждение, зайдите в группу, познакомьтесь с обстановкой, воспитателем и детьми. Если в период адаптации ребенок стал капризным, у него пропал аппетит, нарушился сон, не беспокойтесь. Обычно это проходит в течение месяца. Однако если период привыкания за-

ниматься психолог детского сада. Ребенок отказывается идти в детский сад, говорит, что его обижают ребята или не нравится воспитательница? Прислушайтесь к его словам. Не всегда дети выдумывают.

ЕСЛИ ПОНРАВИТСЯ УЧИТЕЛЬ, ПОЛЮБИТСЯ И ШКОЛА

Когда ребенок переходит из сада в школу, его психоэмоциональное состояние можно оценить как тяжелое. Обстановка уже не похожа на детсадовскую, игры и развлечения сведены к минимуму, вместо знакомой воспитательницы - новая учительница. Капризы, еще допустимые в детском саду, в школьной обстановке вызывают полное неодобрение. Хочется сбегать к маме, но нельзя!

Чтобы адаптация прошла успешно, ребенка должны готовить к школе и родители, и детский сад. В 6-7 лет наступает возрастной кризис, когда происходит скачок в развитии центральной нервной системы. В это время у ребенка появляется так называемая произвольность поведения, когда он начинает контролировать свои действия и прислушиваться к словам взрослых, выполняя их требования. Психолог детского сада в течение всего года, предшествующего школе, тестирует детей, обращая внимание на развитие произвольности поведения, логическое мышление, память и внимание.

Что делать родителям? За-

тируйте внимание ребенка на чем-то положительном во внешности, голосе, манере педагога. Скажите, что учитель опытный, или найдите другую - обязательно положительную! - черту. Готовьтесь к школе заранее, лучше всего в играх. Занимайтесь по 10 минут каждый день, а не по 2 часа в выходные. Начинайте с самых простых игр, играйте на кухне, в автобусе, в машине. Например, в распознавание цвета или в игру «чего не стало?» (ребенок запоминает предметы, потом вы незаметно убираете один, а он угадывает, чего не стало). Не ругайте, если что-то не получается. Не пренебрегайте жалобами ребенка на страх, головные боли и другие недомогания.

Психологи утверждают: ребенку важны одобрение и поддержка взрослых. Даже если он активно не требует внимания к себе, это внимание ему все равно необходимо.

ВАЖНО!

Приживется ли ваш ребенок в новом учреждении, на 90 процентов зависит от воспитателя, стиля его общения с детьми вообще и конкретно с вашим. Если стиль авторитарный, а ваш ребенок - меланхолик, ему придется очень нелегко. Случается, что из-за этого приходится менять группу. Не отмахивайтесь от проблем, обращайтесь к заведующей - вы на это имеете полное право. Малыш страдать не должен!

Галина ВЛАСОВА.

© «Между нами, женщинами».

Фото Марии ЛУЦКОЙ.

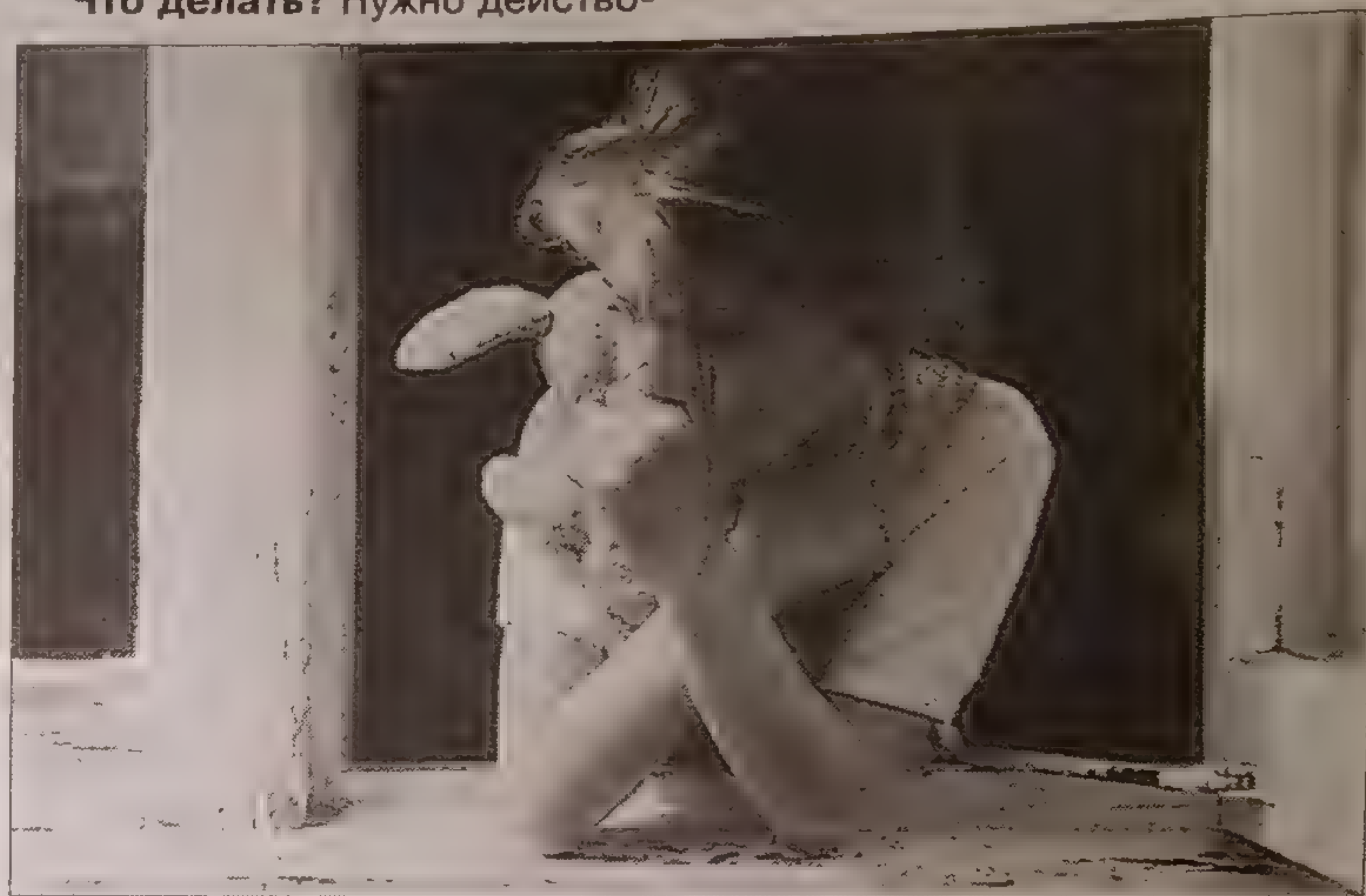
зано с их внешностью. И даже невинное замечание родителей по поводу их стиля одежды или фигуры может очень ранить. А если уж вы начинаете критиковать открытым текстом, да еще и не выбирая при этом слова, у ребенка может развиваться комплекс на всю жизнь.

Что делать? Нужно действо-

вать себя брошенным и подумает, что мама совсем его не любит.

Что делать? Как только почувствуете, что теряете контроль над своими словами, сделайте паузу, отдышитесь. А когда успокоитесь, тогда и поговорите с ребенком о его поведении.

Нина ДМИТРИЕВА.



Где разводятся чаще?

Говорят, что в последнее время люди все чаще стали разводиться, и не только у нас. Любопытно то, что в наиболее благополучных странах статистические показатели по разводам самые высокие.

Первое место по количеству разводов занимает Америка, второе - Дания, далее следуют Швеция и Австрия.

Меньше всего людей расстается в Бельгии.

МОЙ МУЖ - «ДУША КОМПАНИИ»

Мой муж очень веселый человек, у него просто потрясающее чувство юмора. Он, что называется, душа компании. Мне с ним очень весело и интересно. Но почему-то, когда к нам в гости приходят его друзья, он делает из меня героиню каких-то юморных ситуаций, которых у меня не происходило. Все хохочут, а мне как-то обидно. Потому что иногда эти шутки надо мной очень-то приятны. Мне уже порядком надоело, но все это, только он все равно не поймет.

Юлия С., г. Рыбинск.

Такое мнение складывается, что муж, придумывая истории про вас, просто самоутверждается.

Но не стоит делать вид, что ничего не происходит. Не спорьте с ним и не отшучивайтесь. Пора поговорить с ним.

Доведите до его сведения наконец, что его юмористические рассказы в кругу друзей вас сильно ранят, порядком надоели. И постарайтесь сделать это так, чтобы он не смог отшутиться, а воспринял ваши слова серьезно.

СКАЖИ МНЕ, ЧТО ОН ЕСТ...

Интересное открытие сделали ученые. Оказывается, чтобы узнать о характере мужчины, нужно просто обратить внимание на то, что он ест.

♦ Мужчины, предпочитающие овощи и фрукты, очень влюбчивы, и с ними точно не соскучишься. Они веселы, жизнерадостны и готовы каждый ваш день превратить в праздник.

♦ Те, кто любит мясо, нетерпеливы и часто придираются по мелочам.

♦ Любители рыбы, напротив, очень покладисты и готовы терпеть любые женские капризы. Кроме того, они очень целеустремленные.

♦ У сладкоежек очень сложный характер. Они порой и сами не знают, чего хотят от жизни и как себя вести в той или иной ситуации.

Вот и лето подошло к концу, а так хочется еще походить в открытых босоножках на босу ногу, похвастаться загорелыми коленками. Но будьте осторожны: осеннее тепло довольно обманчиво. Как бы не простыть!

Переохлаждение - испытание для всего организма и нередко приводит к разным проблемам со здоровьем. Цистит или воспаление мочевого пузыря в данном случае не исключение.

НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Причина цистита, как правило, инфекция, возникшая из-за ослабления иммунитета. Дать трещину иммунитету может по самым разным причинам, от переохлаждения и беременности до нарушения в работе женской половой системы.

Первое, что вы должны сделать - побороть возбудителя воспалительного процесса. Чаще всего в цистите виновата банальная кишечная палочка, которая и в здоровом организме живет в толстом кишечнике, но никак себя не обнаруживает. А вот как только иммунитет слабеет, тут уж она начинает разгуливаться по нашему организму и попадает из кишечника в мочевой пузырь.

Кроме кишечной палочки цистит может возникать и из-за других «врагов» - уреаплазм и хламидий.

Для того чтобы подобрать правильное лечение, нужно обнаружить возбудителя. Для этого проводится бактериологическое исследование мочи. Тот анализ позволяет провести тест на чувствительность данной микрофлоры к антибиотикам. Но что если ваш лечащий врач (терапевт или уролог) не дает направления на такой анализ, напомним ему об этом. К сожалению, на такое исследование мочи требуется около 5 дней, а

Ешь арбузы, морсы пей!

Как вылечить цистит



особенно полезен тыква.

Лучше воздержаться на время болезни от кофе, какао, крепкого чая и соленого томатного сока. Алкоголь, разумеется, тоже противопоказан.

БАНЯ ПОД ЗАПРЕТОМ

Едва заподозрите у себя цистит (мочеиспускание маленькими порциями, рези и постоянные позывы сбежать в туалет), оденьтесь потеплее. Особенно берегите ноги, а точнее, весь нижний «этаж» организма.

Многие «знатоки» будут советовать вам хорошенько прогреться в бане, посидеть в горячей ванне. Не делайте этого ни в коем случае. И вообще на время болезни мыться лучше в душе. Общий перегрев может вместо облегчения спровоцировать распространение воспаления на почки и придатки.

СОБЛЮДАЙТЕ ДИЕТУ

Ограничения в еде совсем незначительны. Из своего меню рекомендуется исключить продукты, раздражающие слизистую. К ним относятся острые приправы и маринады, соления, свежий репчатый лук, чеснок, хрен. От копченостей и консервов тоже лучше воздержаться.

Не рекомендуются кислые ягоды и фрукты: крыжовник, красная смородина, цитрусовые.

ПРОЩАЙ, ИЗЖОГА!

Чувство жжения за грудиной, неприятный кислый вкус... Эти симптомы - наши старые «знакомые». Изжога часто посещает поклонников маринованных огурчиков и жареных котлеток, жующих на бегу и любителей закусить на сон грядущий. По данным американских врачей, раз в неделю она является к каждому пятому человеку, раз в месяц - почти к каждому второму. Но мы по-прежнему знаем об изжоге немного и еще меньше о том, как с ней бороться.

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ СИМПТОМЫ

Изжога - это заброс кислого содержимого желудка в пищевод. В норме такого не должно происходить - между желудком и пищеводом есть специальный клапан, препятствующий забросу. Но он может не справляться с работой, если нарушена работа желудка - он воспален, стенки растянуты перееданием, нарушена моторика. Изжога, предупреждают врачи, не бывает «просто так», это всегда симптом. И игнорировать его опасно, потому что кислота, раздражая неприспособленные для этого стенки пищевода, вызывает появление язвочек и воспаление. Оно может перерасти в хроническое - на языке медиков рефлюкс-эзофагит. Такой диагноз ставят 75 процентам людей, жалующихся на изжогу.

ПОЕВ, НЕ ЛЕЖИТЕ

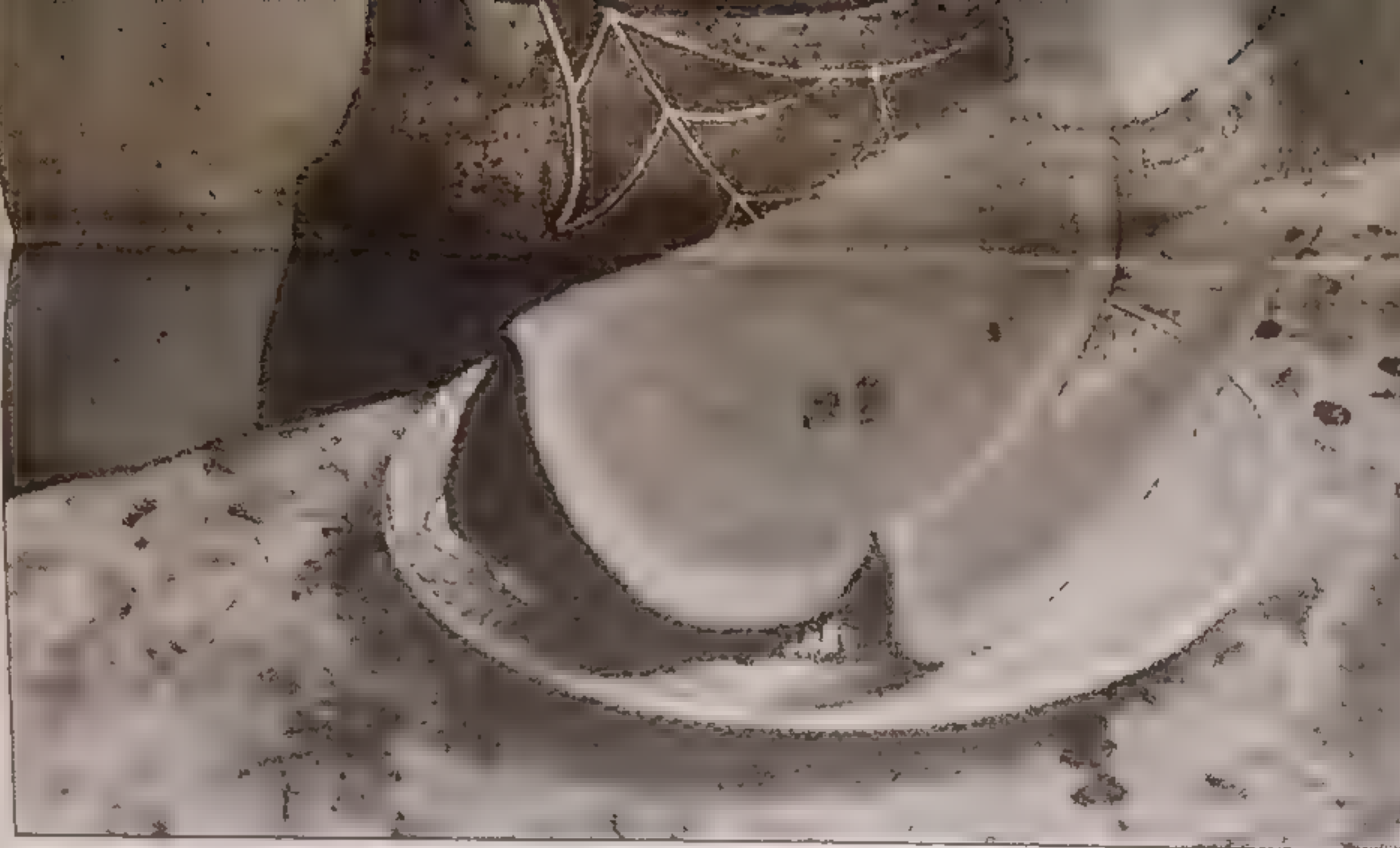
Если изжога стала частой гостьей, от маринованного и жареного придется все-таки отказаться - на эти продукты жже-

проводится бактериологическое исследование мочи. Тот же анализ позволяет провести тест на чувствительность данной бактерии к антибиотикам. Так что если ваш лечащий врач (терапевт или уролог) не дает направления на такой анализ, напомним ему об этом. К сожалению, на такое исследование мочи требуется около 5 дней, а лечить цистит нужно сразу. Поэтому врачи еще до того, как придут результаты анализов, назначают лечение антибиотиками широкого спектра действия или нитрофураны. После того как «виновник» цистита будет обнаружен, уже можно будет применить препараты с учетом их антибактериального действия.

Кстати, чтобы выявить уреаплазмы и хламидии, нужно будет сдать мазок из половых органов. Так что если столкнулись с циститом, не забудьте посетить гинеколога. Эти возбудители хотя и реже, чем кишечная палочка, вызывают воспаления, но чем черт не шутит. Обидно будет лечиться от одного, в то время, как настоящие «виновники» будут развиваться. Дело в том, что для борьбы с этими «оккупантами» нужны совсем другие лекарства.

Все препараты принимайте столько, сколько назначит врач. Частенько пациенты, ощутив облегчение, бросают лечиться, а инфекция тем временем развивается. А тут недалеко и до хронического цистита.

Для уменьшения неприятных



ощущений при мочеиспускании обычно назначаются спазмолитики (например, но-шпа) и легкие обезболивающие.

ЗАВАРИТЕ ТРАВЫ

Хороший эффект дают травы. Можно купить в аптеке уже приготовленные сборы, они так и называются урологические (или мочегонные). Еще противовоспалительным действием обладают: толокнянка, цветы василька, семена петрушки, почки березы, корень солодки, брусничный лист, календула, почечный чай.

Для укрепления организма заварите шиповник. Чтобы уменьшить спазмы, пейте чай из ромашки или липы. Все травяные сборы удобно покупать в фильтр-пакетиках, не нужно долго кипятить на водяной бане, а просто заливаете водой и пьете как чай.

Клюквенный и брусничный

морсы отлично справляются с воспалением, кроме того, они очень богаты витаминами. Есть еще комплексный растительный препарат цистон в таблетках или спазмоцистенол в каплях и паста «Фитолизин», которую нужно размешивать в теплой воде. Но все травяные настои, чаи и препараты - лишь дополнение к основному лечению, направленному на уничтожение бактерий.

ПИТЬ НАДО БОЛЬШЕ

Каждый раз с мочой вымывается огромное количество бактерий. Поэтому очень важно не допустить застоя в мочевом пузыре. Так что пейте побольше, минимум 1,5 л в сутки.

Пейте морсы, соки (кроме сока из цитрусовых и кислых яблок), компоты из сухофруктов, черной смородины, кисели из ягод и фруктов.

Хороши мягкие овощные соки,

меню рекомендуется исключить продукты, раздражающие слизистую. К ним относятся острые приправы и маринады, соленья, свежий репчатый лук, чеснок, хрен. От копченостей и консервов тоже лучше воздержаться.

Не рекомендуются кислые ягоды и фрукты: крыжовник, красная смородина, цитрусовые.

Очень полезны при цистите тыква, дыни и особенно арбузы. Причем есть их можно в течение дня и помногу, они обладают отличным мочегонным действием. Кроме того, сейчас как раз сезон арбузов. Их можно заготовить на зиму, например, в моченом виде или сварить компот.

Неплохо бы во время болезни есть побольше кисломолочных продуктов, в состав которых входят живые лакто- и бифидобактерии. Покупайте творожки, кефиры, бифидоки, бифилайфы, лактобактерин и бифидумбактерин. Такие продукты повышают иммунитет и отлично справляются с негативными последствиями приема антибиотиков.

Лечение острого цистита обычно длится от 5 до 7 дней, а вот травяные чаи лучше попить еще 2-3 недели. От диеты тоже на это время не отказывайтесь. И запасайтесь на зиму клюквой и брусникой. Ягоды можно заморозить, потолочь с сахарным песком и хранить в холодильнике. Не болейте!

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.
Фото Владимира ДОНИКОВА.

стенки пищевода, вызывая появление язвочек и воспаление. Оно может перерасти в хроническое - на языке медиков рефлюкс-эзофагит. Такой диагноз ставят 75 процентам людей, жалующихся на изжогу.

ПОЕВ, НЕ ЛЕЖИТЕ

Если изжога стала частой гостьей, от маринованного и жареного придется все-таки отказаться - на эти продукты желудок и пищевод практически стопроцентно будут реагировать таким образом. Спровоцировать изжогу могут продукты с высоким процентом жира, газированные напитки, кофе, крепкий чай и любая еда в большом количестве - нельзя допускать растяжения стенок желудка. Тем, кого беспокоит изжога, после еды не рекомендуется ложиться как минимум в течение часа. По той же причине не стоит и есть на ночь, а кроме того, надолго оставаться в наклоненном положении.

НЕ СОДОЙ ЕДИНОЙ

Чем унять изжогу, если она застала врасплох? Только не содой! Этот старый способ хоть и работает, но вреда приносит больше, чем пользы. Во-первых, изжога вернется снова, во-вторых, постоянно принимая соду, можно долечиться до гастрита. Другое популярное средство - молоко - вреда не приносит и действительно утихомиривает изжогу, но тоже ненадолго. Третья ошибка, которую многие из нас совершают, - это прием фестала, который может усугубить проблему. Препараты при изжоге - антациды: альмагель, гастал, маалокс, фосфалюгель и др. Они гасят кислотность желудочного сока, а кроме того, обволакивают стенки пищевода и желудка.

Страдающим изжогой людям советуют... похудеть. Это объясняется тем, что жировые отложения меняют положение диафрагмы, и это сказывается на работе желудка и пищевода.

Подготовила Алина САВЕЛЬЕВА.

© «Между нами, женщинами».

ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ? ПРОВЕРЬТЕ ГОРМОНЫ

Иногда мы замечаем, что начинаем терять как-то слишком уж много волос. При этом вздыхаем: «Ну все из-за стресса». Или думаем, что шампунь попался некачественный.

Отчасти это правильно, но иногда выпадение волос может быть сигналом довольно серьезных гормональных нарушений. Так что если заподозрили что-то неладное, поспешите сдать анализ крови на гормоны и посетить эндокринолога.

МАССИРУЕМ РУКИ

Массаж рук оказывает влияние и на работу внутренних органов

✓ Так, массаж большого пальца стимулирует функциональную деятельность головного мозга, оказывает тонизирующее действие на весь организм.

✓ Воздействие на указательный палец способствует хорошей работе желудка.

✓ Массируя средний - вы поможете кишечнику, а безымянный - печени.

✓ Мизинец непосредственно связан с сердцем: тибетские целители советуют покусывать ноготь мизинца при сердечном приступе.

Из лукошка - на сковородку

Как приятно побродить в прохладном лесу, набрать грибов в корзинку, а потом с удовольствием разложить их на поляне, пригретой солнышком, перебрать и полюбоваться. А уж какие блюда мы приготовим из них дома!

САЛАТ С ЛИСИЧКАМИ, ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ

200 г лисичек, 100 г репчатого лука, 150 г моркови, 5-7 грецких орехов, 50 г чернослива, масло для жаренья, майонез и соль по вкусу.

Лисички промойте, отварите, мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле до готовности. Отдельно обжарьте мелко порубленный репчатый лук и натертую на крупной терке морковь. Ядра орехов измельчите. Чернослив распарьте, освободите от косточек и нарежьте соломкой. Все продукты охладите до комнатной температуры. Лук, морковь, орехи и чернослив соедините, размешайте. Выложите на блюдо слоями: грибы, затем овощную смесь, снова грибы и т.д., промазывая каждый слой майонезом. Готовый салат можно украсить половинками грецких орехов.

САЛАТ «ОСЕННИЙ ПОДАРОК»

1 небольшой кочан свежей капусты, 250-300 г вареных грибов, 2-3

ше ладошки. Аккуратно отбейте. Чтобы брызги не летели и пласт мяса не порвался, отбивайте через пленку.

Приготовьте начинку. Сыр потрите на крупной терке, а грибы мелко порежьте и обжарьте в масле с луком, порезанным полукольцами. Смешайте остывшие грибы с сыром. Теперь получившийся фарш заверните рулетиками в пласт куриного мяса. Чтобы рулетики не разворачивались, их можно завязать ниточками или сколоть деревянными шпажками.

Получившиеся рулетики уложите в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарьте со всех сторон до аппетитной румяной корочки.

реть в каждый горшочек немного сыра, будет очень вкусно.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ШАНЕЖКИ «КАКУ БАБУШКИ»

6-7 картофелин, 2 свежих яйца, 1 ст. ложка сметаны, свежие грибы - 300 г, сливочное масло, соль - по вкусу, панировочные сухари, растительное масло для жарки.

Картофель отварите в подсоленной воде и помните толкушкой очень тщательно, чтобы не было комочков. Добавьте чуть-чуть отвара, сливочное масло, сметану и 1 взбитое яйцо. Все хорошенько перемешайте.

Грибы отварите, если нужно, а потом мелко порежьте и поджарьте в растительном масле, не забудьте посолить.

Из картофельной массы сформируйте лепешечки, положите на каждую немного грибов и заверните, как пирожки. Обмакните каждый в яйцо, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте в разогретом растительном масле до румяного цвета.

А можно поступить проще. Часть картофельной массы, приготовленной по такому же рецепту, выложите на дно формы. Распределите руками и не забудьте форму предварительно смазать сливочным маслом. Потом выложите грибы и накройте оставшимся пюре. Сверху разложите маленькие кусочки сливочного масла, натрите сыр. И в духовку на

В РАЗГАР ЗАГОТОВОК

Многие хозяйки сейчас закручивают на зиму хрустящие огурчики, яркие помидорчики и варят сладкое варенье и джемы. Но нужно знать некоторые правила, несоблюдение которых может стоить здоровья.

КОЕ-ЧТО О БАНКАХ

К концу сезона заготовок банки становятся настоящим дефицитом, поэтому некоторые хозяйки пускают в дело банки с дефектами. Трещинки на горлышке, маленькие сколы или неровности по краю могут серьезно повредить. Ведь при закатывании банок или при хранении стекло может отколоться и попасть в ваше варенье или соленье. Поэтому внимательно осмотрите банки, прежде чем пускать их в дело.

КРЫШКА КРЫШКЕ РОЗНЬ

Должны быть обязательно заводского производства. Не следует покупать крышки с рук без опознавательных знаков. Они могут быть сделаны из неизвестного металла и какие-то совсем бесполезные вещества из него могут перейти в заготовки в процессе хранения.

Заводские крышки бывают лакированные (желтоватого цве-

та) и нелакированные из белой жести. Для кислых плодов и ягод, а также для овощных маринадов годятся только желтые. Белые предназначены для укупорки банок с не очень кислыми продуктами. Выпускаются еще и подходящие во всех случаях алюминиевые крышки с лаковым покрытием. Отличить их от жестяных несложно: они более мягкие и не столь «пружинистые». Все крышки внимательно осмотрите: нет ли дефектов, ржавчины или трещин. Проглядев брак, вы рискуете впоследствии обнаружить на внутренней стороне крышки темный налет.

Завинчивающиеся крышки можно использовать 3 года подряд, если крышку не отжимали ножом.

И еще ни в коем случае не берите для заготовок подгнившие фрукты и овощи. Ваша халатность может стать причиной отравления.

Нина ДМИТРИЕВА.

СОЗРЕЛА СЛИВА В САДУ У ДЯДИ ВАНИ

Сейчас на прилавках большой выбор различных сортов слив. И хотя они отличаются по форме и цвету, практически одинаково полезны.

- Покупайте только спелые плоды. Слегка нажмите пальцами на плод, если мякоть чуть «прогнулась», а сами сливы тяжелые на вес, с блестящей, но не жесткой кожицей - значит, они созрели.
- Не берите фрукты с пятнами, трещинками и вмятинами.
- Мякоть сливы можно замораживать в морозилке, предварительно отделив ее от косточки, чтобы не горчила, и класть в салаты, фруктовые пловы, мясные блюда.

Специально!

для читателей газеты
"Хозяйка в доме"

рецепт домашних заготовок

СКАТЕРТЬ
САМОБРАНКА

...промазывая каждый слой майонезом. Готовый салат можно украсить половинками грецких орехов.

САЛАТ «ОСЕННИЙ ПОДАРОК»

1 небольшой кочан цветной капусты, 250-300 г любых жареных грибов (лучше белых), 2-3 яйца, укроп, майонез, соль.

Капусту разбираем на соцветия, отвариваем 5-7 минут в подсоленной воде. Затем обжариваем на растительном масле.

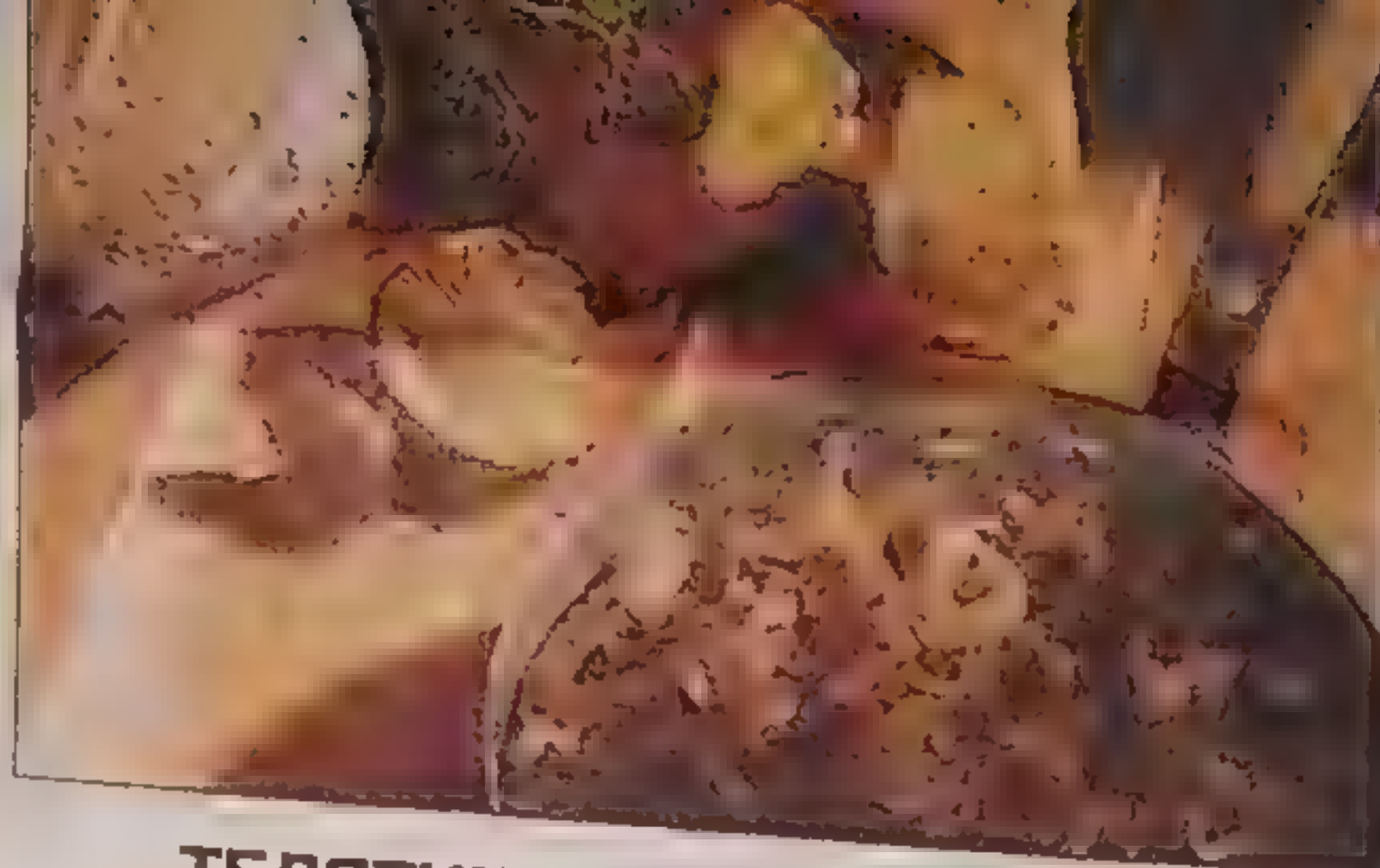
Яйца взбиваем, выливаем на сковороду, жарим и режем соломкой омлетик. Грибы мелко режем. Добавляем зелень и заправляем салат майонезом.

КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ С ГРИБАМИ

«У ЛЕСА НА ОПУШКЕ»

Несколько куриных грудок (филе), 100 г любого твердого сыра, 200 г свежих грибов (можно белые, можно подберезовики), 2 крупные луковицы, масло для жарки, соль - по вкусу.

Филе грудок порежьте тонкими пластами, толщиной примерно 1,5 см и размером чуть мень-



ТЕЛЯТИНА С ГРИБАМИ В ГОРШОЧКЕ

300 г телятины (мякоть), свежие грибы - 200 г, 2 луковицы, масло сливочное - 50 г, 50 г майонеза, соль - по вкусу.

Свежие грибы нарезать кусочками, лук очистить и нашинковать. Спассеровать измельченные грибы и репчатый лук на сливочном масле. Телятину нарезать кусочками, уложить в горшочек, положить туда же грибы и лук, залить все кипящей водой, посолить и поставить в духовку, накрыв крышкой, на тридцать минут. Через полчаса добавить в каждый горшочек по столовой ложке майонеза и тушить еще минут десять в духовке при той же температуре. Можно за десять минут до готовности, когда будете добавлять майонез, поте-

те их из кастрюли, мелко изрубите и обжарьте на сливочном масле с добавлением мелко нашинкованного лука. Возьмите 200 г лапши, обдайте кипятком, откиньте на дуршлаг, облейте холодной водой и опустите в грибной суп. Туда же положите и обжаренные грибы. Суп еще раз хорошенько прокипятите.

15 минут, чтобы сыр сверху чуть-чуть поджарился.

ГРИБНАЯ ИКРА В ПРОК «ЗИМОЙ ПОРАДУЕМСЯ!»

На 3 кг грибов берут 1 кг лука и 1 кг моркови.

Грибы отваривают до готовности, остужают и пропускают через мясорубку.

Очищенные морковь и лук также пропускают через мясорубку с мелкой решеткой и обжаривают на растительном масле. Затем морковь и лук смешивают с грибной массой, добавляют перец и соль по вкусу и тушат на слабом огне 40 минут.

Готовую икру раскладывают горячий в подготовленные банки и стерилизуют в кипящей воде: поллитровые банки - 25 минут, литровые - 30 минут.

Подготовила Надежда КЛИПОВА.

А можно поступить проще. Часть картофельной массы, приготовленной по такому же рецепту, выложите на дно формы. Распределите руками и не забудьте форму предварительно смазать сливочным маслом. Потом выложите грибы и накройте оставшимся пюре. Сверху разложите маленькие кусочки сливочного масла, натрите сыр. И в духовку на 15 минут, чтобы сыр сверху чуть-чуть поджарился.

● Покупайте только спелые плоды. Слегка нажмите пальцами на плод, если мякоть чуть «прогнулась», а сами сливы тяжелые на вес, с блестящей, но не жесткой кожицей - значит, они созрели.

● Не берите фрукты с пятнами, трещинками и вмятинами.

● Мякоть сливы можно замораживать в морозилке, предварительно отделив ее от косточки, чтобы не горчила, и класть в салаты, фруктовые пловы, мясные блюда.

Специально!

для читателей газеты
"Хозяйка в доме"
рецепт домашних заготовок
от газеты
"Скатерть - самобранка"

рецепт от газеты

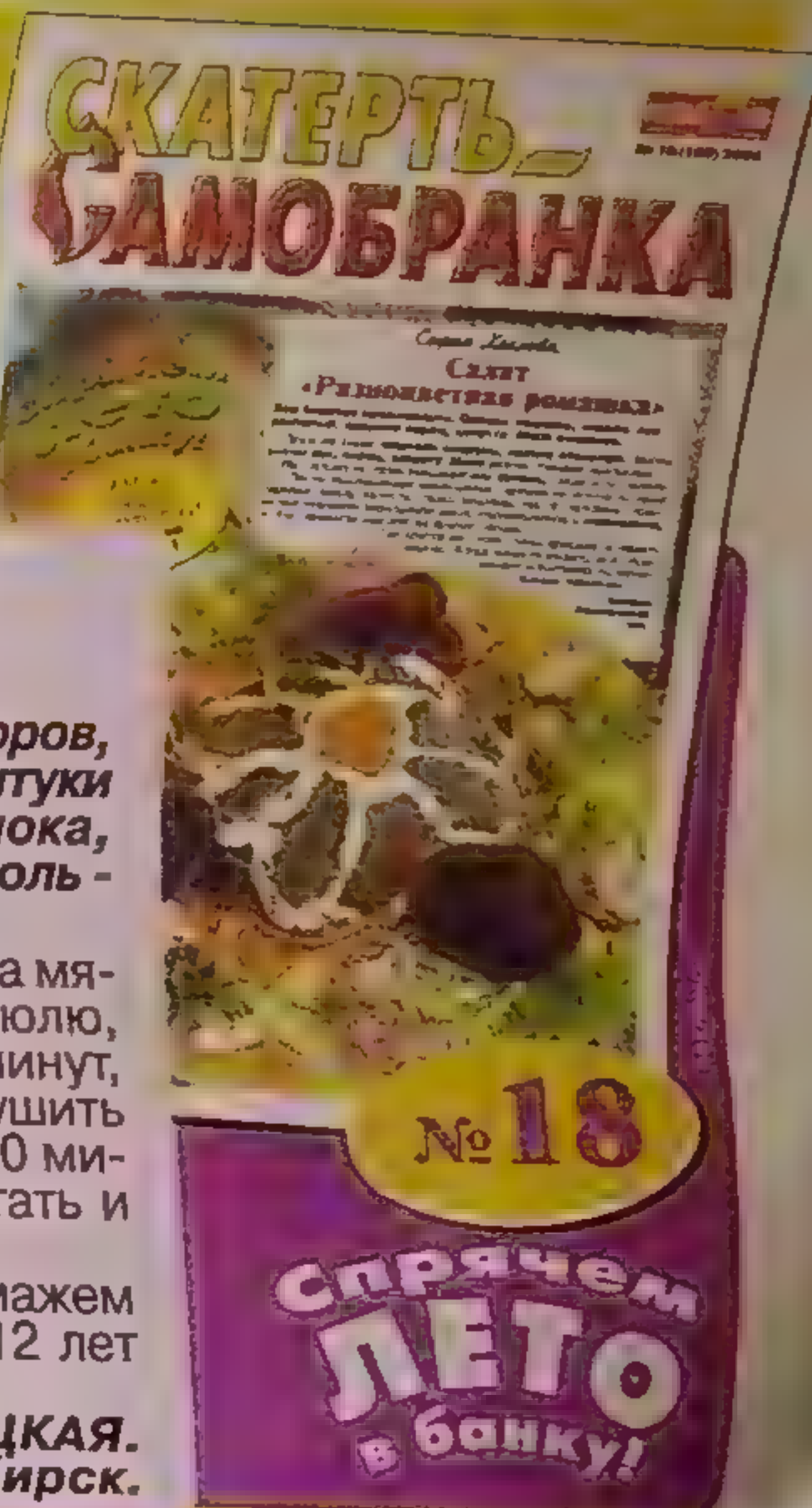
Икра из свеклы

2 кг свеклы, 3 кг красных помидоров, 6 штук болгарского перца, 3 штуки горького перца, 1 стакан чеснока, 1 стакан растительного масла, соль - по вкусу (5 ч. ложек).

Перекрутить все по отдельности на мясорубке. Влить масло в кастрюлю, выложить свеклу. Тушить 30 минут, затем добавить помидоры и потушить еще 30-40 минут, затем перец - 20 минут, чеснок - 10 минут. Все закатать и поставить под "шубу".

Эта икра очень вкусная, мы ее мажем на хлеб и едим. Делаю ее уже 12 лет каждый год.

Наталья САВИЦКАЯ.
г. Новосибирск.



РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ВОМЛЕТЕ

Яйца смешайте с молоком в соотношении 2:1. Это удобно сделать так: яйцо разбить пополам, выпустить в тарелку, половиной скорлупки отмерить молоко, смешать его с яйцом и посолить. На сковороду положите припущенное филе рыбы без костей, вокруг уложите ломтики отварного картофеля, залейте все яично-молочной смесью и запеките в духовке. Количество продуктов на глазок.

ЛАПША «БОРОВИЧКИ»

Из белых грибов сварить бульон: на 2 л воды возьмите 1 луковицу, 2 моркови, 1 корень петрушки. Когда грибы станут мягкими, вынь-

те их из кастрюли, мелко изрубите и обжарьте на сливочном масле с добавлением мелко нашинкованного лука.

Возьмите 200 г лапши, обдайте кипятком, откиньте на дуршлаг, облейте холодной водой и опустите в грибной суп. Туда же положите и обжаренные грибы. Суп еще раз хорошенько прокипятите.

Можно в такую лапшу добавить куриное мясо, будет очень вкусно.

СЫРНАЯ ЗАПЕКАНКА С ОЛИВКАМИ «КОРСИКА»

250 г муки растереть с 100 г слегка подтаявшего масла, добавить щепотку соли и 50 мл воды.

Замесить тесто, подержать в холодильнике с полчаса, затем раскатать в пласт толщиной 1 см, уложить тесто в

смазанную сливочным маслом форму, сделать бортики и выложить начинку.

Для начинки:

150 г сыра, 100 мл молока, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 150 г консервированных оливок, 100 г творога, соль, перец.

Половину сыра порежьте тонкими ломтиками, половину натрите на терке. Ломтики сыра выложите ровным слоем на тесто. Выньте косточки из оливок, порежьте. Уложите их поверх сыра. Половину масла маленькими кусочками положите на оливки.

Взбейте яйца с молоком и творогом. Смесью выложите в запеканку. Поперчите, добавьте тертый сыр. Сверху положите остаток масла.

Выпекайте в горячей духовке 30-40 минут.

ХРУСТЯЩИЕ ЗАКУСОЧНЫЕ ВАФЛИ «КОМПАНЕЙСКИЕ»

125 г муки, 125 г крахмала, 125 г маргарина или сливочного масла, 3 яйца, 175 г сахара, ванилин, соль.

Маргарин растереть с сахаром, по одному добавить яйца, ванилин, соль, муку, крахмал. Дать тесту подойти в течение 30 минут, затем выпечь.

Готовые вафли можете сразу же скатать трубочкой или коржиком и заправить начинкой.

Начинка из сыра: 100-150 г сыра, 2 ст. ложки майонеза, красный или черный перец. Сыр натереть и смешать с майонезом, пряностями.

МОДНИЦА

Как одеться
по гороскопу

Иногда примеряя красивую и модную вещь, мы чувствуем себя как-то неловко. Вроде бы и сидит хорошо, и размер подходит, но все равно что-то не то. Попробуйте подбирать одежду, сверяясь со звездами, ведь каждому знаку зодиака подходит что-то свое.

ОВЕН

Эмоциональные Овны предпочитают яркие, экстравагантные расцветки и необычный крой. Если вы родились под этим знаком зодиака, то выбирайте такую одежду, которую можно комбинировать между собой, получая необычные новые сочетания. Почаще балуйте себя обновками.

ТЕЛЕЦ

Этот знак любит удобную и простую одежду. И выбрав свой стиль одежды, следует ему долгое время. Избегайте вещей, в которые можно наряжаться только по особым случаям. Лучше покупайте добротную одежду, которую можно сочетать по цвету и стилю между собой.

БЛИЗНЕЦЫ

Почаще меняйтесь! Сегодня вы элегантная леди, завтра спортсменка, а послезавтра - нежная и романтическая. Вы чувствуете себя уютно во всех сти-

ШИК ДЛЯ ЛЬВА И КЛАССИКА ДЛЯ КОЗЕРОГА

лях и в любой одежде. Главное для вас, чтобы не было однообразия.

РАК

Вам идет элегантная одежда, нежные и спокойные оттенки. Выберите для себя какую-то цветовую гамму и следуйте ей. Разнообразят ваш гардероб интересные, дорогие аксессуары. Не экономьте на хорошей обуви и сумках.

ЛЕВ

Вам всегда хочется выглядеть «на высоте» и везде быть в первых рядах. Пускай в вашем гардеробе будет немного вещей, но дорогих и роскошных. Выбирайте качество, а не количество. Не бойтесь ярких расцветок и необычных форм. Почаще балуйте себя украшениями.

ДЕВА

Вы само совершенство! Ваш стиль безупречен и довольно строг. Но не будьте консерваторшами, деловые костюмы почаще разбавляйте блузками, цветными туфельками и украшениями.

ВЕСЫ

Вам повезло, у вас врожденное чувство стиля. Следуйте своей интуиции при выборе одежды.

СКОРПИОН

Не стесняйтесь своего природного темперамента. Не стесняйтесь заставить себя в строгие рамки. Одевайтесь так, как вам нравится: ярко и сексуально.

СТРЕЛЕЦ

Вы любите комфорт, так что спортивный стиль и практичные вещи - это ваше. Покупайте только качественную одежду, в ней вам будет уютно. Пусть в вашем гардеробе будет несколько вещей известных марок и дорогие аксессуары, вам это необходимо.

КОЗЕРОГ

Покупайте практичные вещи, которые можно сочетать между собой. Удобные немнущиеся ткани, классические фасоны, простой крой - это ваше.

ВОДОЛЕЙ

Вы любите выглядеть необычно и не терпите быть похожими на кого-то. Вам лучше шить одежду на заказ, подбирая оригинальные ткани и расцветки.

РЫБЫ

Для вас непринужденный стиль без вычурности и каких-то изысков. Носите то, в чем вам уютно.

Что будем носить этой осенью

Вот и подошло к концу пестрое и воздушное лето. Пора меняться и утепляться, осень диктует свои правила. Что же мы будем носить в этом сезоне?

ИЗ-ПОД ПЯТНИЦЫ СУББОТА

Кто сказал, что чем меньше, тем лучше?

Это точно не про нашу осень. В грядущем сезоне модны объемные вещи. Одежда становится пышнее и просторнее. Поверх плащей и блузок надеваются жилеты, жакеты, кофты с рельефными узорами, шарфы. Из-под коротеньких жакетов выглядывают блузки, надеваемые поверх брюк или юбок. Но смотрите не переборщите со всей

таки. Очень актуальны вязаные жакеты с закругленными полочками и болеро. Объемные кофты с рельефными узорами из кос и шишечек спасут от осенней прохлады.

Не забудьте о длинных толстых шарфах, накидках, пончо с национальными узорами. Очень модны вязаные шапочки, перчатки, воротники и сумки. Если вы умеете хотя бы немного вязать, то поторопитесь, у вас еще есть время принарядить-

ВЬЮЩАЯСЯ
КЛУБНИКА!

КЛУБНИКА
«ГИГАНТКА»

ягоды величиной, как
небольшое яблоко,
весом 50-60 г.

в следующем сезоне модны объемные вещи. Одежда становится больше и просторнее. Поверх плащей и блузок надеваются жилеты, жакеты, кофты с рельефным узором, шарфы. Из-под коротеньких жакетов выглядывают блузки, надеются поверх брюк или юбок. Но смотрите не переборщите со всей этой многослойностью.

В моде пальто с объемными воротниками.

Стремление обнажиться идет на убыль. Юбки от колен спускаются до голени.

А ЕСЛИ ВЫ ЕЩЕ И НЕМНОГО ВЯЖЕТЕ...

Вязаные вещи, так модные наступающей осенью, как нельзя кстати: холодает все-

САМЫЕ МОДНЫЕ ЦВЕТА ЭТОЙ ОСЕНИ

Теплый оранжевый
Коричневый и бежевый
Белый
Синий
Сливовый
Красный

Темно-зеленый, напоминающий цвет мха.

красивый шифчик спасут от осенней прохлады.

Не забудьте о длинных толстых шарфах, накидках, пончо с национальными узорами. Очень модны вязаные шапочки, перчатки, воротники и сумки. Если вы умеете хотя бы немного вязать, то поторопитесь, у вас еще есть время принарядиться. Тем более что вещи вяжутся из толстой пряжи (лучше меланжевой). Хит сезона - мохнатая пряжа.

ЦЕННЫЙ МЕХ

Мех, как натуральный, так и искусственный, украшает сумки, пальто, манжеты и воротники на жакетах. Еще в моде самые разные вышивки, украшения из бусин и пряжки.

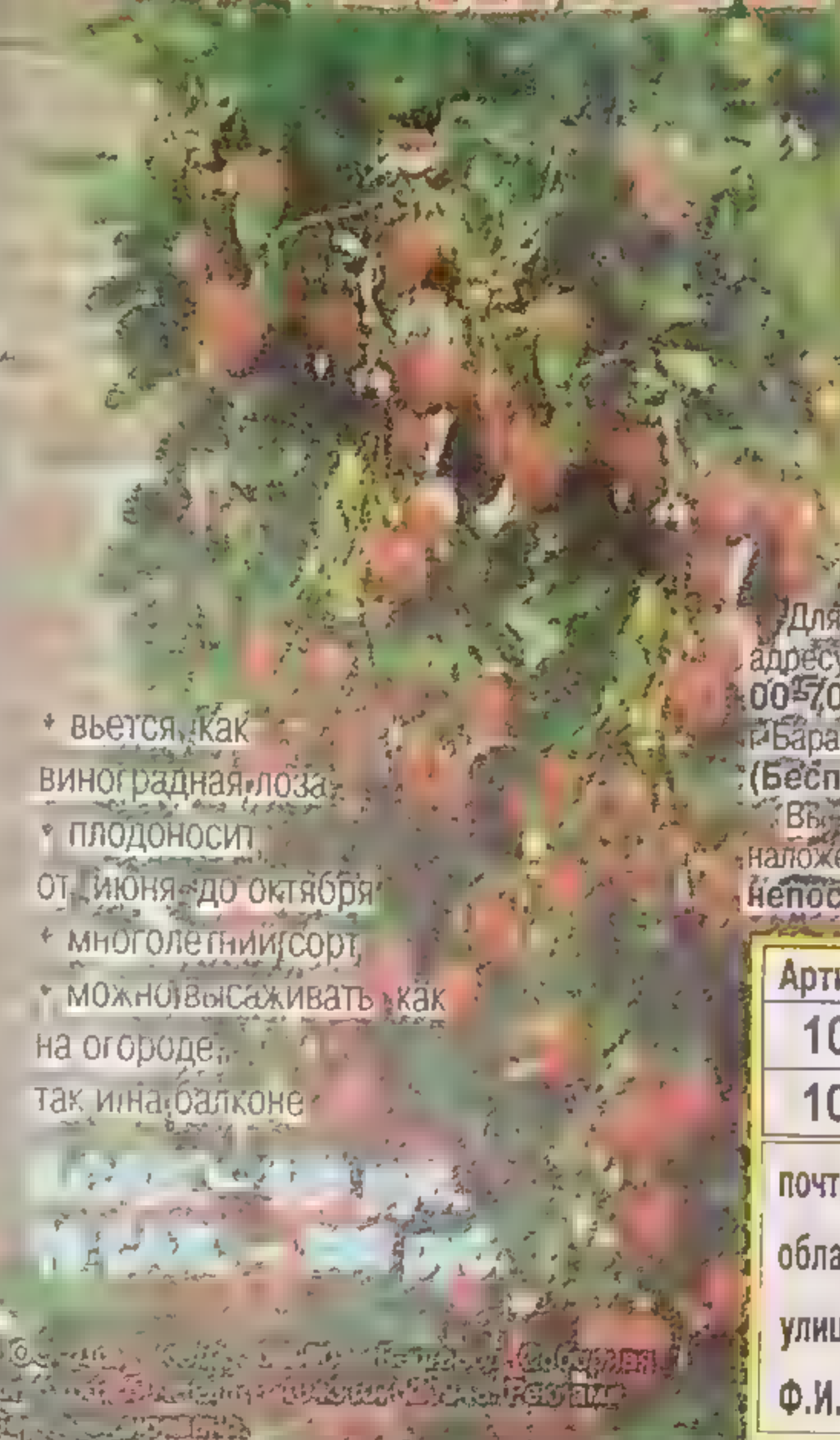
Из материалов предпочтение отдается бархату, твиду, однотонной шерсти и трикотажу.

БЕСКОЗЫРКА БЕЛАЯ, В ПОЛОСКУ ВОРОТНИК

В моде морские мотивы. Полоска, крой, украшения, цвет напоминают форму на флоте, особенно женские брючные костюмы и двубортные платья-пальто.

Подготовила
Надежда КОТЛЯРСКАЯ.
Фото Евгения СОБОЛЯ,
Дмитрия ДАШКОВА.

ВЫЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА!



- * вьется, как виноградная лоза
- * плодоносит от июня до октября
- * многолетний сорт
- * можно высаживать как на огороде, так и на балконе

КЛУБНИКА «ГИГАНТА»



- * ягоды величиной, как небольшое яблоко, весом 50-60 г.
- * плодоносит в июне и июле.
- * сроки высадки — август-сентябрь

Для того, чтобы получить саженцы, нужно разборчиво заполнить купон и отправить его по адресу: Россия «ДИС», а/я 144, г. Белгород, 308000, или заказать по телефонам: (495) 648-00570 (Москва) или (495) 5-444-88-9 (Москва); Беларусь — Беларусь, «ДИС+», а/я 6, г. Барановичи, 225401, Брестская обл., или заказать телефоном: 8-820-38-01-000-1 (Бесплатно по Беларуси).

Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. Оплата при получении на почте. Товар отсылаем непосредственно перед сроком высадки (август-сентябрь) www.domicad.net

Артикул	Название товара	Цена	К-во
101	ВЫЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА		
102	КЛУБНИКА «ГИГАНТА»		

почтовый индекс _____ телефон _____

область _____ район _____ город _____

улица _____ дом _____ кв. _____

Ф.И.О. _____ Хоз 4

ОСТРЕНЬКАЯ АДЖИКА

1,5 кг помидоров, 1 кг твердых кисло-сладких яблок, 10-15 штук сладкого перца - желательного красного, мясистого, 10 средних луковиц, 10 головок чеснока, 10 стручков горького перца, 2 пучка петрушки, 0,5 кг моркови.

Все помыть, почистить и прокрутить на мясорубке, кроме зелени. Ее мелко порезать. Добавить 0,5 л растительного масла, 2 ст.л. соли. Варить 1,5 часа.

САЛАТ «БАКЛАЖАНЧИКИ»

1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 0,5 кг перца, 0,5 кг лука, 200 г растительного масла, 1 ст.л. сахара, соль и черный перец - по вкусу.

Лук порезать и спассеровать в мас-

ле. Добавить мелко нарезанные помидоры. Тушить 10-15 минут. Затем добавить перец, нарезанный соломкой, баклажаны (кубиками, вместе с кожицей).

Все тушить под крышкой, пока баклажаны не станут мягкими. Затем снять крышку, чтобы выпарилась лишняя вода, примерно 40 мин. В конце варки добавить соль, перец черный молотый, сахар. Горячим разложить в банки и стерилизовать 0,5 л - 15 минут.

ЛИСТИКИ ИЗ ПЕРЕРОСШИХ ОГУРЦОВ

2 кг огурцов, 1 л воды, 100 г сахара, 15 г соли, 5 г лимонной кислоты, 5 шт. гвоздики, 5 горошин душистого перца, 5 горошин перца черного.

Огурцы вымыть, очистить от твер-

дой кожицы, разрезать вдоль на пластины толщиной 2 см, семена удалить. Затем промыть холодной водой, уложить в кастрюлю.

Приготовить рассол: растворить в 1 л воды соль, сахар, лимонную кислоту, добавить гвоздику, перец, довести до кипения и кипящим рассолом залить огурцы. Выдержать 10 минут и переложить огурцы в банки, залить этим же рассолом и стерилизовать банки: 1 л - 30 минут, 0,5 л - 20 минут.

МАРИНОВАННЫЕ ПАТИССОНЫ

На литровую банку маринада пойдет 500-600 г патиссонов, 10-15 г укропа, один стручок красного перца, мелко порезанного, 4-5 зубчиков чеснока. Для маринадной за-

ливки на литровую банку патиссонов потребуется 350 мл воды, 30 г соли, 50 мл уксуса (6%-ного).

Для маринования отбирают некрупные плоды с нежной кожицей. Патиссоны моют, отрезают плодоножку с частью мякоти (до 1 см), опускают на 5 минут в кипящую воду и быстро охлаждают в холодной воде.

В подготовленные банки укладывают патиссоны: мелкие - целиком, крупные - разрезают на несколько частей. На дно банки и поверх плодов кладут мелко нарезанную зелень мяты, петрушки, сельдерея, хрена, а дольки патиссонов пересыпают укропом, чесноком, стручковым красным перцем.

Литровые банки с патиссонами стерилизуют 10-15 минут и закатывают.

Даже при самом напряженном ритме жизни всегда можно выкроить пару дополнительных часов. Надо только обойти ловушки, в которых наше время безвозвратно пропадает.

ЛОВУШКА №1. УБОРКА КВАРТИРЫ

Воскресное утро... Вам так хочется поболтать с подругой за чашкой кофе! А вместо этого вас ждет генеральная уборка квартиры.

Что делать? Вместо того чтобы кидаться на бой с грязью раз в неделю по выходным, делайте необременительную уборку в течение всей недели. Например, чистите сантехнику всякий раз после водных процедур, мойте раковину и пол в кухне после каждого приготовления пищи. Два раза в неделю боритесь с пылью - в один день пройдитесь пылесосом по полу, а в другой - сотрите пыль с поверхностей, используя влажную тряпку, чтобы не гонять ее с одного места на другое. Один раз в месяц выбирайте ковры и мягкую мебель.

Результат. В воскресенье вы сможете выкроить два-три часа на отдых.

ЛОВУШКА №2. ПОКУПКА ПРОДУКТОВ

Вы открываете холодильник и вашему взору предстает полупустая бутылка кетчупа и скрюченный кусочек сыра. Чтобы приготовить ужин, надо идти в магазин. Но тогда вы не успеете искупать чадо или подготовиться к выступлению на совещании!

Что делать? Имейте дома «неприкосновенный запас» из продуктов длительного хранения (это могут быть консервы и крупы). Старайтесь также в течение недели покупать что-то из еды по дороге домой. В критических ситуациях закажите доставку продуктов на дом - многие крупные универсамы предлагают подоб-

Куда уходит время?

ЛОВУШКА №4. ПОКУПКА ОДЕЖДЫ

Вы, подобно герою известного фильма, собираетесь на «четыре свадьбы и одни похороны», но при этом вам абсолютно нечего надеть. И уж тем более совсем нет времени на долгие походы по магазинам!

Что делать? Если вам требуется купить сразу несколько предметов одежды, не убивайте время на посещение десяти-пятнадцати маленьких магазинчиков, разбросанных по городу. Идите сразу в торговый центр, где под одной крышей сосредоточены все женские радости.

Результат. Вместо целого дня вы потратите на покупку одежды минимум времени (цифры в минутах варьируются в зависимости от вашей индивидуальной скорости в выборе одежды).

ЛОВУШКА №5. ГЛАЖЕНИЕ

В мечтах о возврате в моду стиля «гранж» с его небрежны-

ми, мятыми нарядами, вы убиваете массу драгоценного времени около гладильной доски.

Что делать? Не гладьте маниакально все подряд! Многие вещи, если они правильно высушены, можно надевать, предварительно их не гладя. А чтобы они выглядели прилично, вынимайте их из стиральной машины сразу же после ее остановки, хорошенько встряхивайте и немедленно развешивайте - на плечиках или на просторной сушилке.

Не пытайтесь разгладить каждую складочку на постельном белье. Вряд ли кто-то кроме вас это заметит и оценит.

Результат. Вы освобождаете несколько часов в неделю для более приятных занятий.

ЛОВУШКА №6. УБОРКА ЗА ДЕТЬМИ

Беспорядок, который создает в квартире подрастающее поколение, кажется вам вечным. И вы, словно робот, в который раз

автоматически собираете разбросанные по комнате наряды Барби.

Что делать? Заведите для игрушек удобные емкости, например комоды с большими, легко выдвигающимися ящиками. Ребенку будет удобно ими пользоваться, поэтому вы сможете легко приучить его складывать туда свои вещи.

Результат. Примерно десять минут в день у вас освободятся для более важных или приятных дел.

ЛОВУШКА №7. СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ

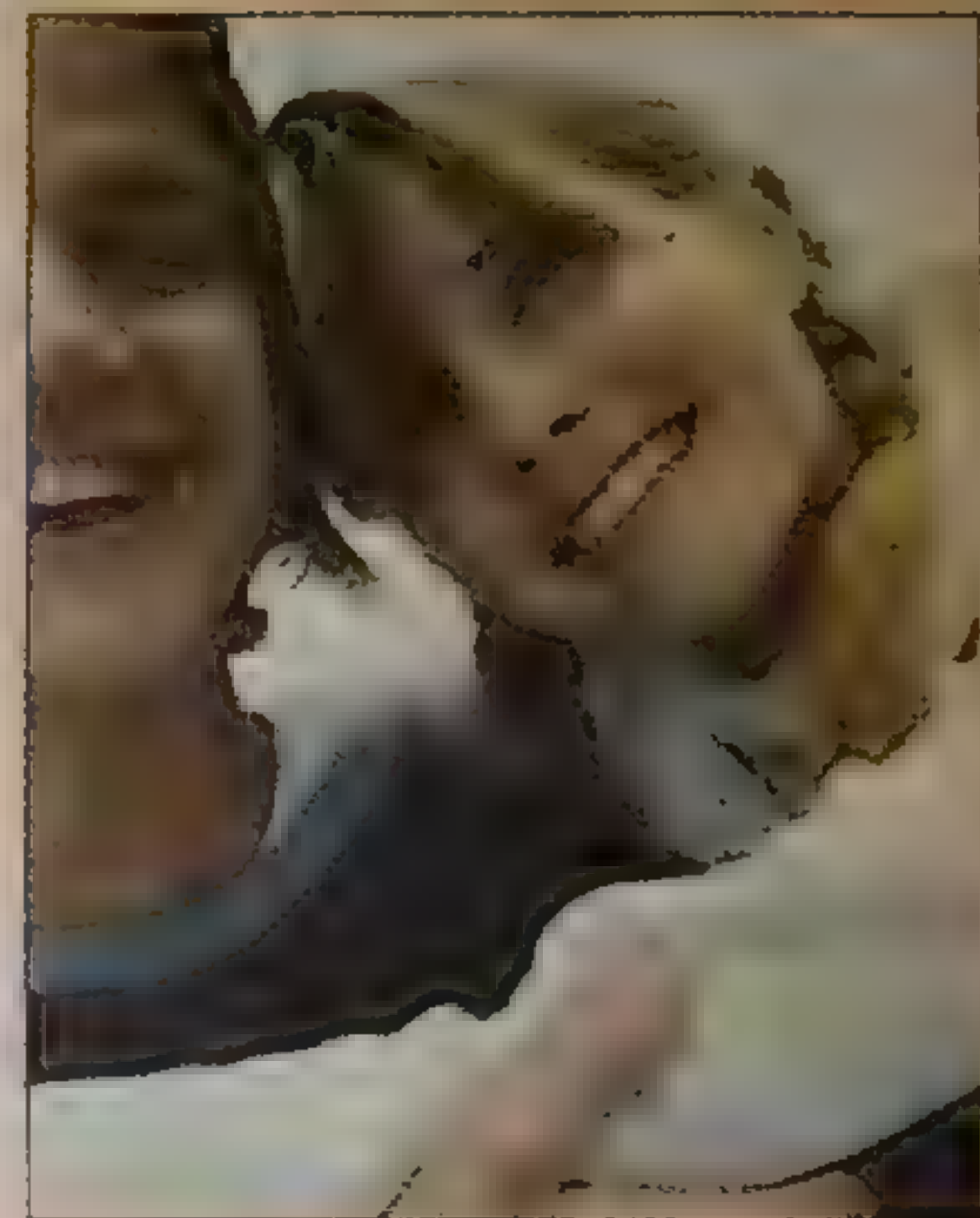
Решив, что похудеть вам необходимо, вы начинаете посещать фитнес-клуб. Но через пару недель осознаете, что в дни ваших тренировок дети ужинают конфетами, а муж на следующее утро уходит на работу в несвежей сорочке.

Что делать? Отложите поход в спортклуб до лучших времен. А пока ходите побольше пешком и не пользуйтесь лифтом. Ну а собираясь в магазин за продуктами, надевайте тренировочный костюм, рюкзачок и путь туда проделывайте рысцой.

Результат. Вы сможете больше времени уделять домочадцам и при этом сбросите вес.

ЛОВУШКА №8. «СРОЧНЫЕ» ДЕЛА

Прислушавшись к совету психологов записывать в столбик все, что вам предстоит в ближайшее время сделать, чтобы потом было проще со всем этим управ-



ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!

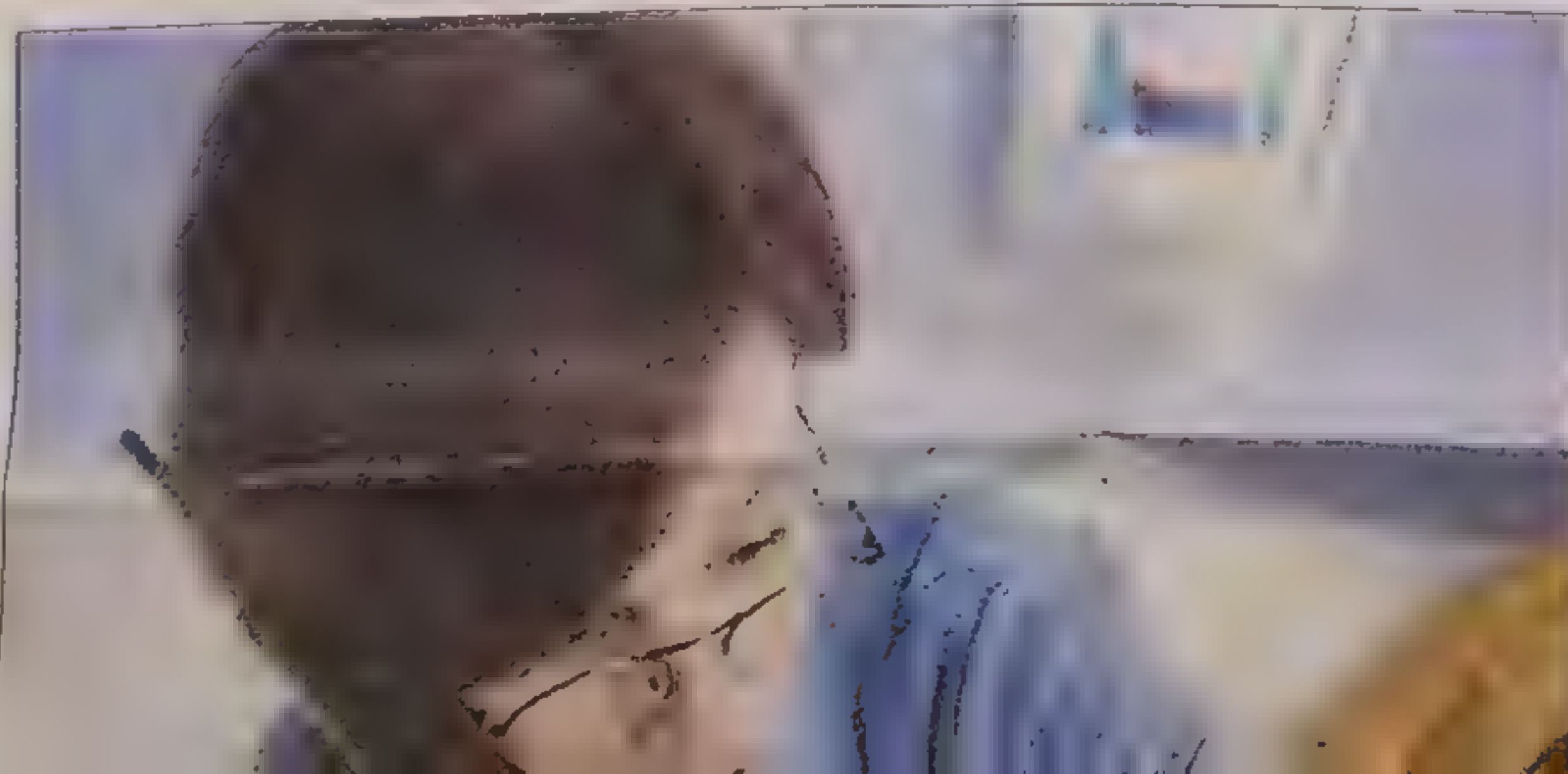
Напала тоска, скопилась усталость, а до следующего отпуска еще очень далеко? Тогда постарайтесь разнообразить свою жизнь с помощью простых рекомендаций:

- **Поэкспериментируйте с обстановкой в квартире.** Переставьте мебель, купите в дом что-нибудь новое, подойдут сувениры или пара жизнерадостных картин. Смените шторы или чехлы на креслах.

- **Смените тему книг и фильмов.** Добавьте в свою жизнь побольше комедий, смешных рассказов. Больше радости и юмора!

- **Путешествуйте!** Если нет возможности взять отпуск и отправиться в экзотические страны (это был бы отличный вариант!), то хотя бы на выходные поезжайте на природу: в лес за грибами, на берег озера, на дачу к подруге.

- **Гуляйте!** Возьмите себе за правило...



ся к выступлению на совещании!
Что делать? Имейте дома «неприкосновенный запас» из продуктов длительного хранения (это могут быть консервы и крупы). Старайтесь также в течение недели покупать что-то из еды по дороге домой. В критических ситуациях закажите доставку продуктов на дом - многие крупные универсамы предлагают подобную услугу.

Результат. Вы сэкономите один час в неделю для более важных дел.

ЛОВУШКА №3. УХОД ЗА ТЕЛОМ

После трудов праведных так хочется полежать в душистой пене! Но вы не можете себе этого позволить, так как все время отнимает удаление лишних волос с тела, уход за лицом, за ногтями, покраска отрастающих корней.

Что делать? Раз в месяц посещайте салон. Даже самая простая - восковая - эпиляция избавит вас на несколько недель от лишней растительности. Там же сделайте маникюр и покрасьте ногти. Эффект будет более продолжительным.

Результат. По вечерам вы сможете спокойно принимать молочную ванну Клеопатры или расслабляться в воде, насыщенной ароматными маслами.



ми, надевайте тренировочный костюм, рюкзачок и путь туда проделывайте рысцой.

Результат. Вы сможете больше времени уделять домочадцам и при этом сбросите вес.

ЛОВУШКА №8. «СРОЧНЫЕ» ДЕЛА

Прислушавшись к совету психологов записывать в столбик все, что вам предстоит в ближайшее время сделать, чтобы потом было проще со всем этим управляться, вы составляете список первоочередных дел и приходите в ужас. Оказывается, чтобы выполнить все намеченное, вам не то чтобы недели - даже месяца не хватит!

Что делать? Проанализируйте весь список и поставьте цифру «1» только рядом с теми делами, без которых у вас жизни нет и быть не может. А затем сосредоточьтесь на их выполнении, выбросив из головы все остальные. Когда вы с ними справитесь, проделайте то же самое с оставшимися проблемами. Список можно дополнять, но от принципа первоочередности не отказывайтесь никогда.

Результат. У вас появится свободное время, которое вы раньше тратили на решение второстепенных, несрочных проблем.

Ирина ГОЛОВАНЕНКО.

Секреты

смешных рассказов. Больше радости и юмора!

● **Путешествуйте!** Если нет возможности взять отпуск и отправиться в экзотические страны (это был бы отличный вариант!), то хотя бы на выходные поезжайте на природу: в лес за грибами, на берег озера, на дачу к подруге.

● **Гуляйте!** Возьмите себе за правило прогуливаться по вечерам. Можно сколько угодно ссылаться на то, что вы устали на работе, а дома нужно готовить, мыть посуду и делать еще массу всевозможных мелочей. Отложите все и посвятите полчаса прогулке. Пройдитесь, помечтайте - вот увидите, вся усталость пройдет.

● **Общайтесь!** Ищите единомышленников по интересам, заводите новые знакомства, звоните старым подругам.

● **Забойтесь о здоровье.** Запишитесь на массаж, на занятия фитнесом, делайте утреннюю гимнастику, плавайте.

● **Балуите себя.** Сходите в магазин, купите себе новую вещь, что-нибудь из косметики или бижутерии.

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

КАБАЧОК В ПИКАНТНОМ МАРИНАДЕ

3,5 кг кабачков, 3 головки чеснока, 0,5 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки с горкой соли, 0,5 ст. ложки 9%-ного уксуса, 2 пучка петрушки.

Кабачки порезать кубиками, чеснок измельчить, петрушку мелко порезать. Все перемешать, настоять 2 часа, перемешивая. Разложить в 0,5 л банки и простерилизовать в течение 15 минут. Банки закатать.

САЛАТ «ЛЕТНЯЯ СКАЗКА»

На 5 кг огурцов: 2 кг помидоров, 2 головки чеснока, 3 болгарских перца (красных), 2/3 стакана сахара, 3 ст. ложки соли без верха, 1 стакан растительного масла, 50 г уксуса 6%-ного.

Перец, помидоры, чеснок перекрутить на мясорубке. Огурцы порезать кружочками и смешать с остальной массой. Добавить сахар, соль, масло, все перемешать. Как только закипит, варить 7 минут. В конце варки добавить уксус и закатать.

САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА «БРИГАДИР»

Перец болгарский - 2,5 кг, помидоры спелые - 1,4 кг, сахарный песок - 150 г, соль - 70 г, столовый уксус - 80 г, масло растительное - 150 г, чеснок - 2 средние головки.

Помидоры прокрутить через мясорубку, поставить на огонь и проварить 30 минут на небольшом огне. Добавить соль, сахар, масло, порезанный крупно перец и проварить еще 20 минут.

Добавить уксус, очищенный и мелко порезанный чеснок и проварить еще 5-10 минут. Разложить в стерильные банки горячим и закатать. Перевернуть кверху дном и укрыть до остывания.

НИКРА ИЗ СВЕКЛЫ «ТЕМНЫЙ БАРХАТ»

4 кг свеклы, 3 кг помидоров, 0,5 кг болгарского перца, 0,5 кг лука, 200 г чеснока, 0,5 л растительного масла, 200 г 9%-ного уксуса, 200 г сахара, 2-3 пучка зелени, соль и горький перец - по вкусу.

Свеклу потереть на терке, помидоры пропустить через мясорубку, порезать перец, лук, чеснок и зелень. Все смешать и поставить вариться. Тушить 1 час.

Горячим разложить по банкам и закатать.

ЛИКЕР ИЗ ГРУШ «ДАМСКИЙ КАПРИЗ»

Очистить 15 груш средней величины, нарезать кусочками и положить в большую банку, залить 1,5 л чистого спирта. Положить чуть-чуть ванили, 1 г гвоздики и 1 г корицы. Как следует закупорить и оставить стоять на 10 дней. Хорошо взбалтывать каждый день.

Сварить сироп из 1 кг сахара и 1,5 л воды. Прибавить охлажденный сироп к спирту, опять закрыть и оставить стоять 10 дней, ежедневно взбалтывая спиртовую смесь. Затем профильтровать, разлить по бутылкам и закупорить. Чем позже начать употреблять, тем лучше будет ликер.

Мишка Косолапик

Малыши очень любят самодельные игрушки. Наверное, оттого, что мамы вкладывают в работу не только силы, но и всю свою заботу и доброту. Давайте порадуем малышей, сошьем им забавного мишку.

Потребуется:

- 2 вида ткани: основная пестрая - около 40 x 40 см и однотонная для животика и ушек - около 10 x 15 см;
- наполнитель синтетический или вата.

Все подготовили, тогда приступаем к работе.

1. Из основной ткани выкроить следующие детали выкрой-ки:

- спинка - 2 детали
- нога - 4 детали
- рука - 4 детали
- (мордочка) - 2 детали (не забыть отметить расположение уха)
- затылок - 2 детали
- ушко - 2 детали

Из однотонной ткани выкроить:

- туловище - 1 деталь
- ушко - 2 детали.

Не забудьте оставить припуски на швы около 0,5-1 см.

2. Соединить вместе по 2 детали ноги, руки отстрочить, оставив открытыми верхние срезы. Вывернуть, расправить швы и набить наполнителем, но не слишком плотно, чтобы игрушка не получилась слишком жесткой и лапки были бы подвижны.

3. 2 детали спинки отстрочить по линии середины спинки, лицом к лицу соединить полученную деталь с передом туловища и сколоть портновскими булавками бочки. По низу туловища подставить ноги так, чтобы совместились срезы верхней части ног и нижние срезы туловища.

Ноги будут находиться между деталями туловища.

Отстрочить низ туловища, вывернуть детали на лицо и по лицевой стороне выполнить потайными стежками боковые швы.

4. Набить туловище наполнителем и, собрав край, зашить верх туловища.

5. На собранную верхнюю часть туловища приложить лапы и, слегка их присборив, совместить верх туловища и лапы.

6. Сшить голову.

Совместить по 2 разноцветные детали ушка лицом к лицу и отстрочить по шву. Вывернуть, слегка набить ушки наполнителем. Совместить ушки с выкройкой мордочки и приколоть портновскими булавками (рис. 1).

Поверх этих деталей приложить деталь затылка изнаночной стороной вверх, совместив швы, и отстрочить. Вывернуть - получилась половина головы.

Аналогично поступить со второй половиной головы.

Соединив и отстрочив две части - получаем голову (отстрачиваем от начала шва по затылку до метки внизу детали мордочки). Таким образом получаем внизу головы дырочку, через которую выворачиваем и набиваем голову. После набивки нужно зашить этот зазор по лицевой стороне потайным швом.

7. Соединить детали головы и туловища. Необходима длинная игла и крепкие нитки. Соединяем потайными стежками, но крепко.



ВЫЖИГАНИЕ ПОТКАНИ

На выставке я видела вещицы с рисунком, который как будто бы выжжен на ткани и похож на кружево. Расскажите, пожалуйста, что это за вид рукоделия?

Марина СОЛДАТОВА,
Нижегородская обл.

Речь, скорее всего, идет о гильошировании. Это выжигание по ткани, гравирование так называемой горячей иглой (специальной гильоширной машинкой). Появилось гильоширование в 70-е годы XIX века в Германии и называлось тогда пиротехникой.

Если хотите овладеть этой техникой, то вам нужен современный аппарат для выжигания по дереву, к нему прилагаются специальные иглы.

Кстати, можно использовать и обычный старый выжигатель по дереву, только для этого его придется немного реконструировать. В петлю выжигателя вставьте металлический острый стерженек-иглу и закрепите. Способов крепления множество.

С помощью этого выжигания можно создавать великолепные изделия: салфетки, декоративные панно, шарфы. Можно украшать подола платьев, скатерти, постельное белье. Такая отделка внешне очень напоминает кружево или вышивку ришелье.

Выжигать лучше всего по шелку или синтетическим тканям.

Начинать учиться лучше всего с маленьких прорезных отверстий в форме бусинок, сердечек, листочков, капелек. А уж потом переходить к более сложным рисункам.

Нина ДМИТРИЕВА.

Выкройка мишки в уменьшенном виде (масштаб 1:2)

№9

К НОМЕРА

МОИ ЛЮБИМЫЕ
ЦВЕТЫ

7. Соединить детали головы и туловища. Необходима длинная игла и крепкие нитки. Соединяем потайными стежками, но крепко.

7. Соединить детали головы и туловища. Необходима длинная игла и крепкие нитки. Соединяем потайными стежками, но крепко.

Выкройка мишки в уменьшенном виде (масштаб 1:2)

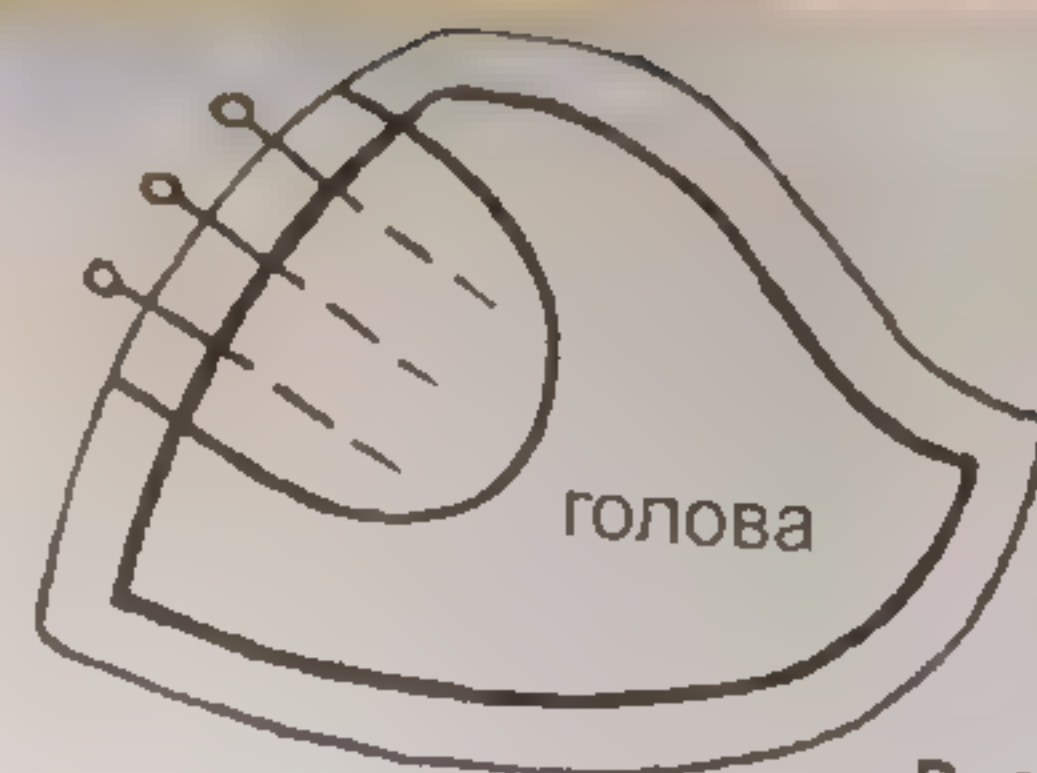


Рис.1.

Если получилось не очень аккуратно, то можно украсить шею мишки ярким шарфиком.

8. Оформляем мордочку. Понадобится длинная игла и толстая черная нитка, можно шерстяную. Для глаз: завязываем на конце иглы толстый узел и прокалываем туда, где будет глаз. Вывести нить в область носа, подтянуть и сделать несколько стежков для закрепления по месту носа. Аналогично сделайте второй глаз, но, выполнив нос, надо спуститься вниз и сделать еще и ротик.

Все, наш мишка готов! Положите игрушку малышу в кроватку, и когда он проснется, то очень удивится и обрадуется.

Ольга АСТАФЬЕВА.

© Работа автора.

Фото Дмитрия МАРКОВА.

отверстий в форме бусинок, сердечек, листочков, капелек. А уж потом переходить к более сложным рисункам.

Нина ДМИТРИЕВА.

№ 9

№ 9
ЦВЕТКОМЕР
ГИАЦИН
чаще друг

ГИАЦИНТ
чаще других
весенних луковичных
выращивают
из-за ярких красок
и сладкого аромата.

**Различные сорта
цветут в разное время:
с ранней весны
до середины лета.**

Посадите осенью
гиацинты в грунт,
и они будут
радовать вас
каждую весну
много лет.

LIBET



ЗОЛОТОЙ
ФОНД
ПРЕССЫ
2000

HAVER HILL

ТОРТ ТВОРОЖНЫЙ «ЛЕГКИЙ ФЛИРТ»

1 кг творога, 1 стакан сахарного песка, 1 лимон, 0,5 л 35%-ных сливок, щепотка ванилина, 30 г желатина, 100 г мармелада. Для украшения - 1 стакан красного или желтого сока, 10 г желатина, 1 апельсин или фрукты из компота.

Сухой творог пропустить через мясорубку или протереть через сито. Желатин залить водой для набухания. Лимонную цедру натереть на терке, добавить к творогу вместе с сахаром, ванилином и рубленым мармеладом. Сливки взбить. Желатин растворить на водяной бане, смешать с творогом, добавить сливки. Форму для торта ополоснуть холодной водой, выложить

в нее творожную массу и поставить в холодильник. Через 20-30 минут поверхность торта украсить ломтиками или дольками апельсина, мармеладом или фруктами, залить прозрачным, ярко-красным или желтым соком, смешанным с раствором желатина, дать застыть. Выложить торт из формы, при желании украсить взбитыми сливками.

ПИРОГ «СКАЗКИ ВОСТОКА»

800 г муки, 1 яйцо, 2 стакана холодной воды, 1/2 ч. ложки соли, 400 г орехов, 2 стакана изюма, 300 г маргарина или сливочного масла, 2 стакана сахара.

Замесить тесто из воды, муки, яйца и соли; разрезать его на 5 частей и раскатать 5 одинаковых очень

тонких пластов. Орехи провернуть через мясорубку. Изюм потушить в 2 ст.ложках маргарина, чтобы он совершенно разбух. Пласт раскатанного теста положить на смазанный маслом лист соответствующей величины, смазать пласт теста маслом и насыпать на него ровным слоем начинку из орехов, смешанных с изюмом. Все следующие пласты, накладывая один на другой, также смазать маслом и покрыть начинкой.

Накрыв верхним пластом, защищать тесто с боков, чтобы не высыпалась начинка. Весь пирог надрезать ножом на квадратики, не прорезая последний корж, полить оставшимся маслом и поставить печь в хорошо нагретую духовку. Пока пирог печется, сварить густой сироп из

сахара и 3/4 стакана воды. Остудить. Готовый горячий пирог залить сиропом и дать постоять несколько часов, пока сироп не впитается. Подавать пирог холодным.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ И ЯГОДАМИ «КРУЖЕВНЫЕ»

Взбейте яйцо с 5-6 ст.ложками молока, добавьте постепенно 2-3 ст.ложки муки, немного соды, соли, сахара, тщательно размешайте. Испеките тонкие блинчики, хорошо поджарив их с обеих сторон. Творог разотрите с ложкой сметаны и сиропом из любого варенья, можете добавить изюм, ягоды. Блинчики намажьте творожной массой, сложите пополам, украсьте свежими ягодами или из варенья.

ОДНАКО

Что стоит за буквой «Е»?

Покупая продукты, читайте этикетки внимательно

Мы все чаще завтракаем кукурузными хлопьями, обедаем чипсами, шоколадными батончиками и сухариками, запиваем это все газированными напитками, а на обед второпях жарим уже готовые блинчики или котлетки из красивой упаковки.

Если уж так повелось, то давайте будем хотя бы внимательно читать информацию на коробочках. Ведь мы же не хотим питаться всякой «химией».

В современной пищевой промышленности используется огромное количество самых разных пищевых добавок и эти добавки строго оговорены, они обозначаются буквенно-цифровыми кодами. Сперва ставится буква «Е», а за ней следом - трехзначное или четырехзначное число. Этот код международный.

ЧТО ЖЕ ТАМ ЗАШИФРОВАНО?

Чтобы вы знали, что именно вы покупаете, мы приведем список этих самых «Е» и их расшифровки.

Эти пищевые добавки разрешены и считаются безопасными для здоровья:

E100 - E182 - красители.

Они применяются для подкрашивания продуктов питания и для придания им более яркого цвета.



В продуктах, предназначенных для детского питания, не должно быть следующих добавок:

E296 - яблочная кислота.

E620 - глутаминовая кислота.

E621 - глутамат натрия.

E627 - гуамилат натрия.

E249 - нитрит натрия.

Существует небольшая группа запрещенных пище-

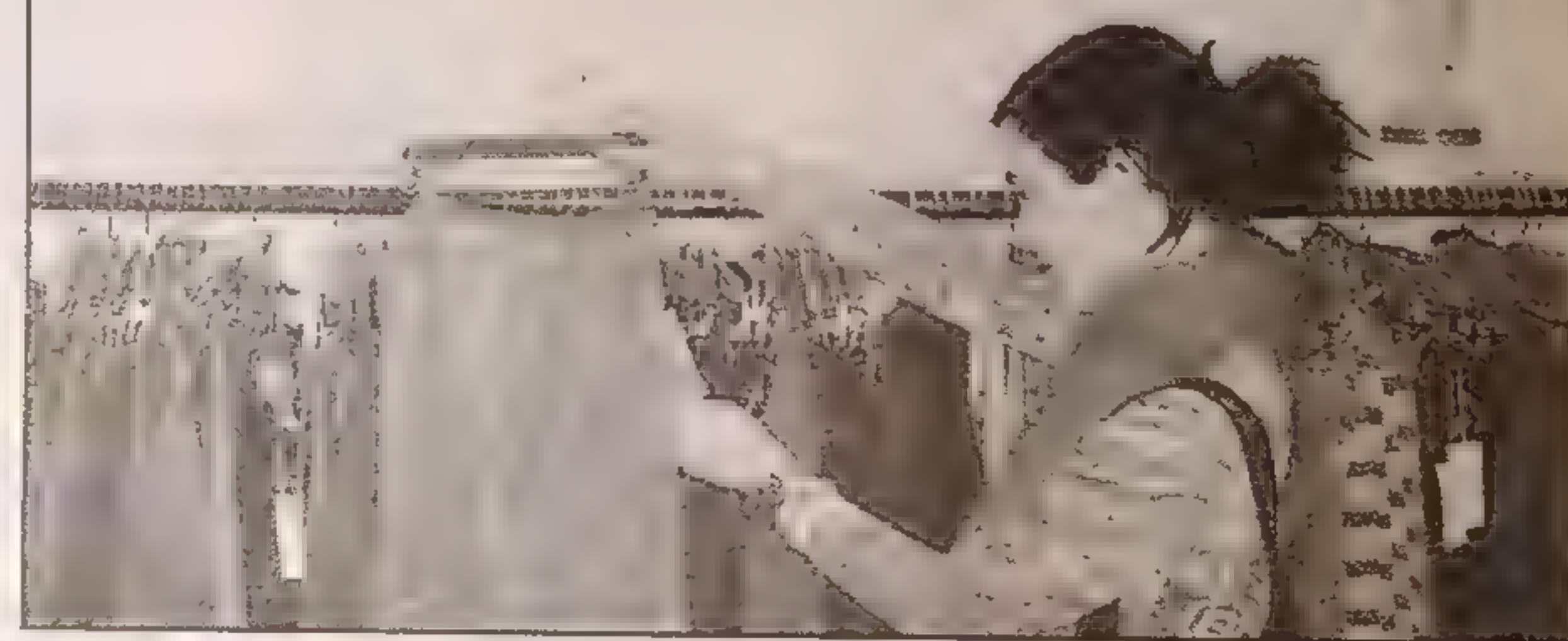
ХОЧУ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ!

Если вы хотите питаться более-менее здоровой пищей, то советуем вам сократить употребление следующих добавок.

Ароматизаторы. Чаще всего большое их количество содержится в кондитерских изделиях, мороженом и десертах.

Красители. Как и ароматиза-

Цены на распродажах действуют на многих из нас просто магически. Видим скидки, а руки уже сами тянутся за кошельком.



ДУМАЙТЕ САМИ, РЕШАЙТЕ САМИ: КУПИТЬ ИЛИ НЕ КУПИТЬ

Покупка совершенно не нужных, но симпатичных вещей на распродаже, возможно, и не лишена смысла. В конце концов незначительные траты на очередную кофточку не разорят нас и не повредят гардеробу. Но по сути, именно вот такие вещи и захламляют потихоньку наши шкафы, превращая их в свалку одежды. В результате - на полках нет места, а надеть нечего. Так что, если у вас есть такие привычки, то пора их искоренить.

Каждый раз собираясь в магазин, давайте себе мысленную установку: «Я покупаю только то, что буду потом носить».

А еще лучше потратьте минуту - другую, сядьте и напишите список вещей, которые не-

обходимо купить, ну, скажем, в следующем месяце или сезоне.

Положите список в кошелек или сумку и ходите по магазинам только с ним. Ведь так трудно удержаться от покупки, когда вещь отдают практически даром.

А еще, выбирая какой-то предмет одежды, всегда представляйте, с чем вы будете это носить. Чтобы потом не выяснилось, что эту юбку или брюки вам совсем не с чем надеть. Одежда всегда должна сочетаться между собой, с обувью, аксессуарами. Так что думайте сами, решайте сами: купить или не купить.

Галина АЛЕКСАНДРОВА.
Фото Николая МОШКОВА.

вы покупаете, мы приведем список этих самых «Е» и их расшифровки.

Эти пищевые добавки разрешены и считаются безопасными для здоровья:

E100 - E182 - красители.

Они применяются для подкрашивания продуктов питания и для придания им более яркого цвета.

E200 - E299 - консерванты.

С их помощью срок хранения становится гораздо больше.

E300 - E399 - антиокислители.

Имеют схожее с консервантами действие, так как замедляют окислительные реакции, а значит, предохраняют продукты от порчи.

E400 - E499 - стабилизаторы.

Сохраняют консистенцию продуктов питания.

E500 - E599 - эмульгаторы.

Сохраняют структуру, а потому похожи по своему действию на стабилизаторы.

E600 - E699 - усилители вкуса.

E700 - E800 - запасные индексы, зарезервированные для других возможных безопасных добавок.

В продуктах, предназначенных для детского питания, не должно быть следующих добавок:

E296 - яблочная кислота.

E620 - глутаминовая кислота.

E621 - глутамат натрия.

E627 - гуамилат натрия.

E249 - нитрит натрия.

Существует небольшая группа запрещенных пищевых добавок:

E121 - цитрусовый красный краситель.

E123 - краситель амарант.

E240 - консервант формальдегид.

E924a - бромат калия (разрыхлитель теста).

E92466 - бромат кальция (разрыхлитель теста).

В нашей стране используется небольшое количество пищевых добавок по сравнению с иностранной пищевой промышленностью. А шанс купить вредные для здоровья продукты возрастает, если вы привыкли «закупаться» на рынках и оптовых базах, где продукты не всегда сертифицированы и проверены санитарными службами.

ХОЧУ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ!

Если вы хотите питаться более-менее здоровой пищей, то советуем вам сократить употребление следующих добавок.

Ароматизаторы. Чаще всего большое их количество содержится в кондитерских изделиях, мороженом и десертах.

Красители. Как и ароматизаторы добавляются в основном в сладости. Но могут быть и в томатных кетчупах и, конечно же, в различных «быстрых» обедах.

Загустители. Особенно избегайте такого загустителя, как модифицированный крахмал.

Жиры. Лучше откажитесь от продуктов, где содержатся растительные жиры. К сожалению, они добавляются сейчас во многие продукты: в тушенку, сгущенку и т.д. Так что покупая, читайте состав внимательно.

Консерванты. Срок годности за их счет значительно продлевается, а вот польза очень сомнительная. Если не можете сами обойтись без продуктов с консервантами, постарайтесь свести их к минимуму в рационе своих детей.

Нина ДМИТРИЕВА.

одежды. В результате - на полках нет места, а надеть нечего. Так что, если у вас есть такие привычки, то пора их искоренить.

Каждый раз собираясь в магазин, давайте себе мысленную установку: «Я покупаю только то, что буду потом носить».

А еще лучше потратьте минутку - другую, сядьте и напишите список вещей, которые не-

предмет одежды, всегда представляйте, с чем вы будете это носить. Чтобы потом не выяснилось, что эту юбку или брюки вам совсем не с чем надеть. Одежда всегда должна сочетаться между собой, с обувью, аксессуарами. Так что думайте сами, решайте сами: купить или не купить.

Галина АЛЕКСАНДРОВА.
Фото Николая МОШКОВА.

Выбирая пару туфель

Покупая обувь, обратите внимание на следующие вещи:

- ✓ Подошва должна легко сгибаться в руках.
- ✓ Материал, из которого сделана обувь, не должен плохо пахнуть. И не надейтесь, что при носке запах выветрится. Если туфли пахнут резиной, гуталином, да чем угодно, перед вами, скорее всего, ненатуральный материал, даже если выглядит он безупречно.
- ✓ От конца самого длинного пальца на ноге до носика обуви должен оставаться 1 см. Если нога упирается, обувь вам не подходит.

СОСТАВ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Что может быть уютнее в прохладный день, чем хороший качественный свитер. И именно сейчас, когда магазины распродают старые коллекции, можно приобрести по невысокой цене фирменную кофточку на осень.

Считается, что свитера из чистой шерсти самые теплые, к тому же они прекрасно отталкивают грязь и «дышат». Но 100%-ная шерсть частенько быстро теряет форму, протирается и вызывает аллергию.

Хотите пушистую кофточку, купите ангорку или мохер. Но будьте готовы к тому, что красивая мягкая вещь будет оставлять следы шерсти на одежде. Так что наряжаясь в пушистую кофточку, не надевайте черные брюки или юбку.

Акрил - искусственная шерсть тоже хорошо согревает, легко стирается, к тому же не требует столь бережного отношения, как натуральная шерсть. Но имеет массу мину-

сов. Во-первых, 100%-ный акрил сильно электризуется, быстро пропитывается запахом тела. Кроме того, акрил плохо «дышит» и быстро пачкается.

Самые удобные свитера из смеси шерсти и синтетических волокон, так называемая полушерсть. Вещи из такой пряжи очень практичные, красивые, хорошо держат форму и не мнутся.

Если у вас аллергия на шерсть и синтетику, то купите кофточку из хлопка. Такие вещи очень приятны к телу и в них не жарко. Но хлопок сильно вытягивается при стирке, поэтому его нельзя отжимать и сушить нужно исключительно на горизонтальной плоскости.

Нина ДМИТРИЕВА.

А СОК-ТО НАТУРАЛЬНЫЙ?

Часто на упаковках с соком я читаю такую надпись: «восстановлен из концентрированного сока». Что это значит, что это какой-то не натуральный сок, а химия, и может, пользы от него никакой?

Вера П., г. Кинешма,
Ивановская обл.

Большинство соков, которые мы пьем, восстановлены из натурального концентрированного сока. И это вовсе не значит, что это «какая-то химия». Концентрированный сок получают путем устранения части воды из сока, отжатого из отборных фруктов непосредственно на месте их произраста-

ния. На заводе-производителе этот густой сироп восстанавливают до исходного состояния, добавляя специально подготовленную воду. И в конце концов получается сок. Он сохраняет все витамины и полезные вещества и практически ничем не отличается от только что выжатого.

А картонная асептическая коробка защищает напиток от света и воздуха, которые действуют разрушительно на полезные вещества, содержащиеся в соке.

Так что смело пейте соки, но и свежими фруктами не пренебрегайте.

Надежда ГУРЬЕВА.

Не желаете платье из бамбука?

Недавно изобрели новую ткань, и из чего бы вы думали? Из волокна бамбука! Этот материал незаменим для летней одежды, ведь бамбук отличается пористой структурой, что делает его еще гигроскопичнее хлопка.

Одежда из этого волокна мгновенно поглощает пот, и так же быстро влага испаряется. Кроме того, бамбук обладает сильными бактерицидными свойствами, поэтому препятствует появлению запаха пота. Еще одежда из бамбука не пропускает вредные ультрафиолетовые лучи.

Чистота и порядок

Деревянная мебель
требует заботы

Деревянная мебель - символ тепла и уюта в доме. Даже в зимний вечер материал, подаренный самой природой, возвращает нас в лето. Но чтобы такая мебель долго жила, за ней нужно ухаживать.

И ВЛАЖНОСТЬ ПЛОХА, И СУХОСТЬ НЕ НА ПОЛЬЗУ

Для деревянной мебели очень важен правильный режим влажности - она должна быть в пределах 50-60 процентов. Однако в наших квартирах она часто достигает 90 процентов, если комнаты плохо проветриваются, и наоборот, снижается до 40 процентов, когда наступает отопительный сезон. Получается, что мебель сильно страдает не только от несоблюдения влажностного режима, но и от перепадов, резких колебаний влажности. Для дорогой или старой мебели, где применены различные породы дерева, а также одновременно старый и новый материалы, по-разному реагирующие на изменение влажности, это опасно - возникают внутренние напряжения, что приводит к разрушению древесины или клеевого соединения. Что же делать?

Создать в доме хорошую вентиляцию, что снизит вред повышенной влажности. А при пониженной влажности - применять увлажнители: самые простые и доступные - емкости с водой, которые нужно ставить рядом с деревянной мебелью. Чтобы она чувствовала себя комфортно, в жару не стоит допускать сквозняков.

ЧИСТИМ И ПОЛИРУЕМ
СТАРОЕ ДЕРЕВО

Если ваша любимая мебель из ореха или дуба потеряла

нифоли. Убрать с огня и в горячую массу осторожно влить полчасти скипидара. После остывания эта масса должна быть мягкой, как сливочное масло. Перед натиранием грязную мебель нужно хорошенько вымыть с мылом, а натирать приготовленной смесью, только когда мебель окончательно высохнет. Делать это нужно мягкой тряпкой не менее получаса, тогда будет эффект. Затем мебель нужно покрыть чистым шеллаковым лаком, и она засияет как новая.

А цвет потемневшей древеси-

Любое средство, применяемое для чистки мебели, будь оно купленным в магазине или изготовленным самостоятельно, должно содержать пчелиный воск. Именно воск надежно защищает мебель от грязи, попавшей на ее поверхность.

ны можно восстановить, промыв ее уксусом.

ОТ ПЕРЕСТАНОВКИ
ТОЛЬКО ПОЛЬЗА

Оптимальная температура в помещении, где есть деревянная мебель, - около 18 градусов. Колебания допустимы в пределах 15 - 20 градусов. Если мебель стоит вблизи отопительных приборов (когда расстояние меньше 50 см), она

окна шторами и иногда переставляйте мебель, чтобы свет из окна не падал только с одной стороны. Правда, перестановка тоже чревата последствиями, так как деревянную мебель можно легко повредить. При перестановке ее приподнимают, а не двигают по полу. Можно воспользоваться таким способом: положить под ножки полиэтиленовые крышки от банок - и мебель не повредится, и пол не поцарапается, и двигать будет легче.

СЕКРЕТ ФЛАНЕЛЕВОЙ
ТРЯПКИ

Для ухода за деревянной мебелью существует немало специальных средств - гелей, мастик, салфеток с пропиткой. Но они не всегда могут оказаться под рукой. Чем заменить? Обычной фланелевой тряпкой! Единственное условие - чтобы она была сухой, мягкой и чистой. Протирайте мебель бережно, но с определенным нажимом. Можно воспользоваться мастикой для чистки, полировки, приготовленной самостоятельно - из равных частей воска и скипидара. Чтобы растопить воск, банку с ним ставят в кастрюлю с кипятком. Неполированную мебель слегка промывают теплой водой, насухо вытирают мягкой тряпкой, а затем мастику равномерно наносят на мебель и натирают до блеска. Полируют мебель и такой смесью: воск растопленный - 15 час-



ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

- Полированную и отделанную воском мебель берегите от попадания воды - даже мелких капель, а также от контакта с горячими предметами.

с водой, которые нужно ставить рядом с деревянной мебелью. Чтобы она чувствовала себя хорошо, в жару не стоит допускать сквозняков.

ЧИСТИМ И ПОЛИРУЕМ СТАРОЕ ДЕРЕВО

Если ваша любимая мебель из ореха или дуба потеряла свой первоначальный вид, а вам жаль с ней расставаться, можно попробовать покрыть ее восковой массой. Вот старый, проверенный временем рецепт: распустить на легком огне, постоянно мешая, 8 частей белого воска, 2 части ка-

ее жидкостью.

ОТ ПЕРЕСТАНОВКИ ТОЛЬКО ПОЛЬЗА

Оптимальная температура в помещении, где есть деревянная мебель, - около 18 градусов. Колебания допустимы в пределах 15 - 20 градусов. Если мебель стоит вблизи отопительных приборов (когда расстояние меньше 50 см), она может нагреваться и медленно разрушаться.

Вредны и прямые солнечные лучи, попадающие на поверхность. В этом случае дерево не только нагревается, но и постепенно выгорает. Закрывайте

ее занавесами, промывайте, полируйте, используйте мастику для чистки, полировки, приготовленной самостоятельно - из равных частей воска и скипидара. Чтобы растопить воск, банку с ним ставят в кастрюлю с кипятком. Неполированную мебель слегка промывают теплой водой, насухо вытирают мягкой тряпкой, а затем мастику равномерно наносят на мебель и натирают до блеска. Полируют мебель и такой смесью: воск пчелиный очищенный - 15 частей, скипидар - 50, олифа - 200, парафин - 19, мыльная стружка - 5, вода - 50 частей.

Галина ВЛАСОВА.

© «Между нами, женщинами». Фото Александра ЧУПРАКОВА.

КАК ОТСТИРАТЬ ПЯТНО ОТ КОСМЕТИКИ

Часто второпях мы вдруг ляп... и ставим на одежду пятно лаком для ногтей, тональником или тушью. А косметика отстирывается очень непросто: к каждому средству нужен свой подход.

Лак для ногтей. Если случайно вы пролили на одежду лак, то выводите пятно ацетоном. Потом посыпьте это место тальком, а уж только потом постирайте. Но будьте очень осторожны с цветной одеждой и ацетатными тканями. Последние вообще не должны соприкасаться ни с какими растворителями, иначе вместо пятна будет дырка. А цветные ткани могут пострадать из-за того, что краска не всегда устойчива к ацетону. Так что прежде проверьте где-нибудь в незаметном месте или на заплатке.

Если после ацетона все равно остался след, протрите место разбавленным уксусом или нашатырным спиртом.

Тушь. Обработайте испачканное место мылом, подсушите, не прополаскивая. Тупой стороной ножа или ножниц соскоблите корочку, а уже потом постирайте и прополощите в воде.

Крем. Пятна от кремов или тональников не всегда отстирываются мылом. Попробуйте

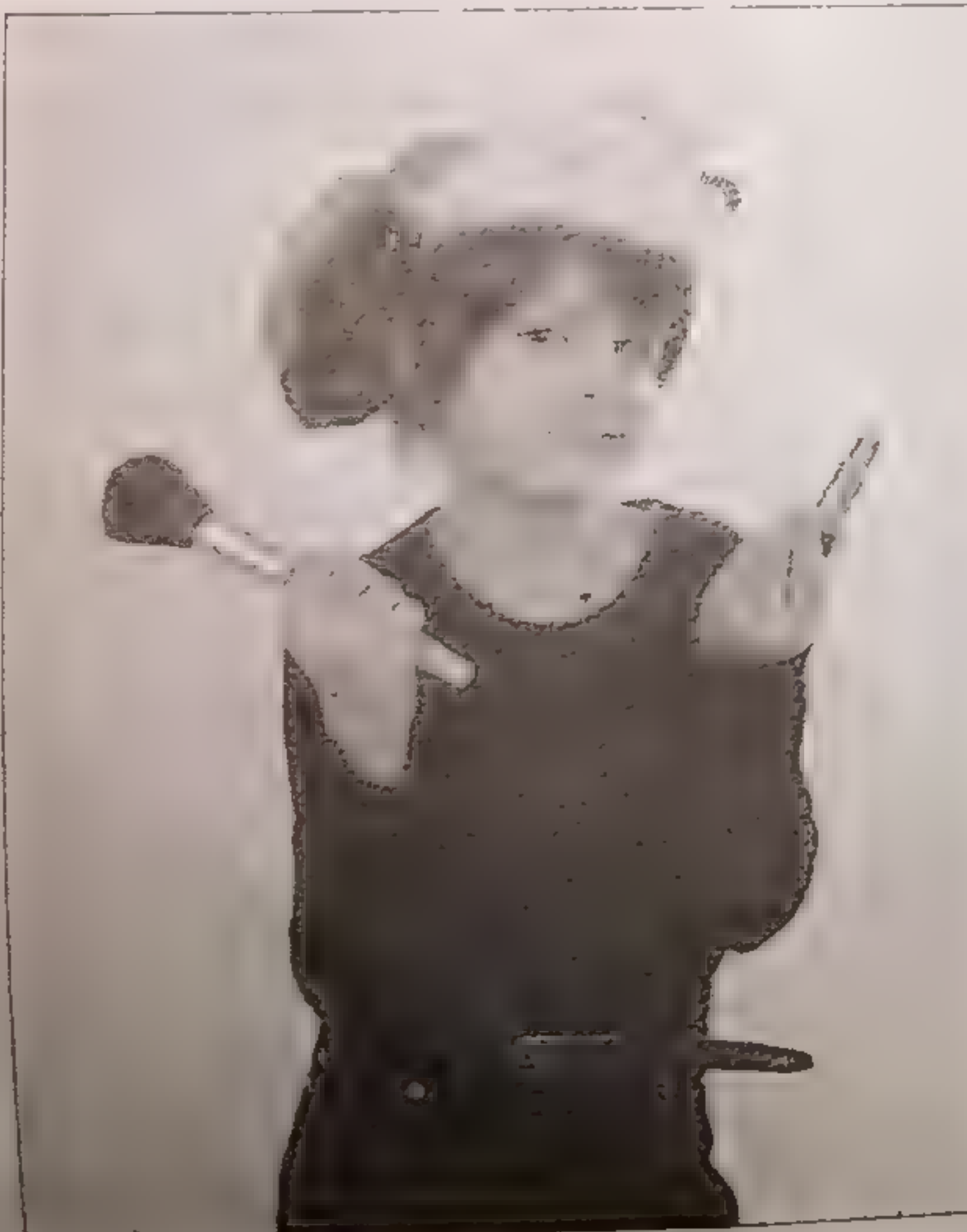
смочить вату в нашатырном спирте или в разбавленном уксусе обработать испачканное место, а затем промыть чуть теплой водой.

Можно смешать в равных частях нашатырный спирт и любое моющее средство, разбавить водой (1 ч.ложку смеси на 1 стакан воды). Смочить теплым раствором пятно. Подождать 15 минут, прополоскать и просушить ткань утюгом.

Хна. Смешайте порошок нашатырный спирт и 3%-ный раствор перекиси. Обработайте пятно, оставьте на 10 минут, а затем хорошенько прополощите в теплой воде.

Помада. Следы от помады обычно хорошо отстирываются просто теплой водой с мылом. Если пятно никак не хочет сводиться, попробуйте сделать раствор из соды, смазать испачканное место, а затем промыть водой.

Фото Дмитрия ДАШКОВА.



ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

- Полированную и отделанную воском мебель берегите от попадания воды - даже мелких капель, а также от контакта с горячими предметами.
- Не подвергайте мебельное дерево большим нагрузкам.
- Для ухода за поверхностью применяйте средства, соответствующие материалу покрытия. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией.
- Не применяйте при чистке мебели твердые приспособления - скребки, губки с пластиковым или металлическим ворсом.

Секреты опытной хозяйки

✓ Перегорела лампочка? Ничего страшного, вернуть ее дело пустяковое! Но бывает так, что стекло при выворачивании из патрона откалывается. В результате в руке остается часть лампочки, а из патрона торчат острые осколки.

✓ Не пытайтесь крутить за них или выковыривать. Возьмите половинку яблока, воткните ее прямо в то, что осталось от лампочки, и аккуратно поверните против часовой стрелки.

✓ Когда я куда-то уезжаю, то всегда отключаю все провода. Приходится вытаскивать штекеры, подключающие видеоманитфон, антенну телевизора. Потом бывает довольно сложно определить, в какое гнездо какой провод нужно втыкать.

✓ Я придумала для себя такой выход: лаками для ногтей разных цветов аккуратно поставила меточки. Теперь мне не доставляет никакого труда воткнуть все куда нужно. На проводе красная меточка - вставляем в гнездо с такой же.

✓ Если ослабла петля, на которой держится дверца шкафчика, не торопитесь искать кого-то, кто, вооружившись отверткой, починит. Поступите проще, вставьте в петлю спичку.

✓ На ножки табуретов, которые мои дети всегда таскают с места на место и царапают крашеный пол, я наклеила кусочки мягкой ткани. Можно использовать для таких накладочек драп, вельвет, фланель, флис. И хорошо, если ткань будет еще и под цвет мебели.

✓ С жирными пятнами на кухонном полу поступаю очень просто. Сыплю на них тут же соль. А когда уже освобожусь, то протираю тряпочкой.

✓ Моя подруга отдала мне целый чемодан с пряжей. У нее от свекрови остался, а ей ни к чему, она не вяжет. Чтобы избавиться от запаха нафталина, я сделала кулечек из салфетки, насыпала в него сухой порошок горчицы и положила в чемодан. Запах пропал.

✓ Замшевый плащ я очистила обезжиренным молоком. Обмакнула в него платяную щетку, стряхнула и почистила замшу. А засаленные места протерла ватой, смоченной в растворе нашатырного спирта (1 часть спирта на 3 части воды).

✓ Шерстяные вещи я всегда глажу чуть-чуть недосушенными и через марлю.

Валентина Леонидовна, хозяйка со стажем, Красноярский край.

Зеркало - самый удивительный и, пожалуй, самый загадочный предмет интерьера. Оно способно на многое: изменить форму и размеры комнаты, осветить темные углы. Как строгий наставник, зеркало «намекает», что пора бы постричься, похудеть или подкрасить волосы.

Этот предмет не просто атрибут ванной и прихожей, а еще и один из важнейших декоративных элементов. Зеркало может впечатлять оригинальной формой, интересной оправой. Таким образом, красиво оформленное и правильно расположенное зеркало может стать стержнем всего интерьера.

ВОЛШЕБНОЕ СТЕКЛО

Впервые зеркала появились еще в Древнем Египте, но они сильно отличались от тех, которые сейчас висят в наших квартирах. Это были круглые отполированные металлические листы. У древних римлян зеркала изготавливали из свинца и олова.

Зеркалам всегда приписывались чудесные свойства. Всем известен старинный обычай гадать, устанавливая их друг против друга и звать суженого. Считалось, что зеркала могут лечить и, наоборот, приносить неприятности. Много суеверий связано с волшебным предметом. Например, нельзя отражаться во время сна. В доме, где кто-то умер, всегда закрывают все зеркала. Кроме того, считается, что оно способно хранить информацию о своих хозяевах, поэтому рекомендуется быть очень осторожным, покупая старинное зеркало: мало ли что они могли отражать за всю свою жизнь. Разбитое зеркало запрещается хранить в доме, оно несет беды и неприятности. Считается, что зеркала нельзя дарить.

Много народных поверий и в других странах. Например в Германии в стародавние времена считалось, что если детей купать

Самые неожиданные формы встречаются среди зеркал: и знаки зодиака, и портреты, и животные, и цветы.

Оригинально выглядят зеркальные конструкции. Например, квадрат, составленный из маленьких зеркалец, или длинные зеркала-полоски, объединенные одной рамой. Назначение таких

время все популярнее становятся зеркала в сочетании с матовым стеклом.

КУДА БУДЕМ ВЕШАТЬ

Зеркало чудесным образом изменяет пространство интерьера - оно может сделать его больше, объемнее или, наоборот, придать интерьеру вид небольшого уютного уголка. Так



Секреты отражений, или Зеркало в интерьере

причесаться. Удачно размещается зеркало и на входной двери, особенно если прихожая небольшая: отражение зрительно увеличивает пространство.

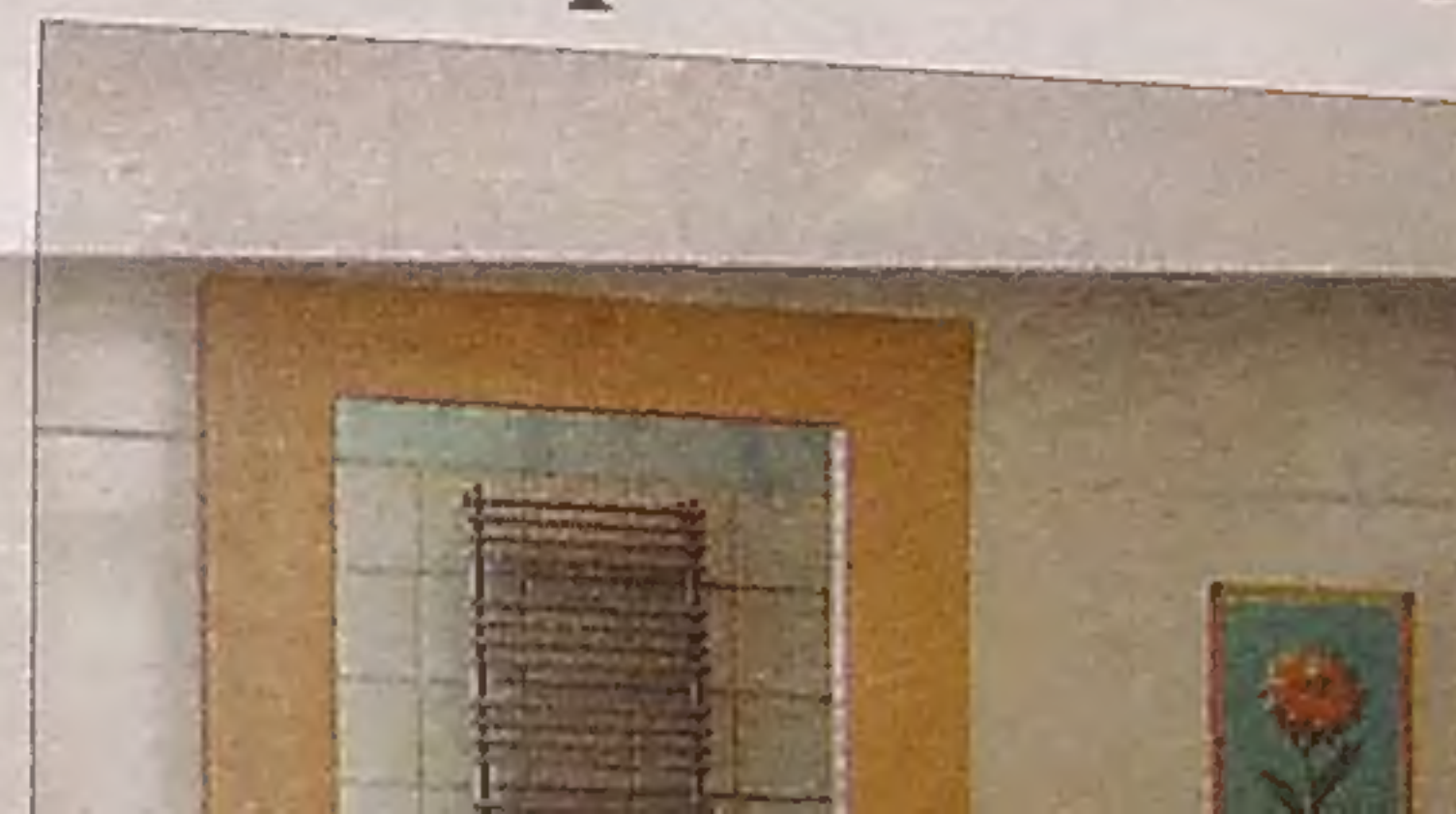
Если коридор узкий, зеркала желательно вешать на боковой стене, чтобы они создавали впечатление большей ширины. Весьма оправдывает себя в таком случае шкаф-купе с зеркальными дверцами.

Зеркала в ванной обычно без рамы и традиционной формы, ведь здесь их миссия довольно проста: дать посмотреться хозяину и оценить свой внешний вид. Но и здесь «волшебное стекло» может приукрасить помещение. Отражая начищенные до блеска хромированные детали (краны, ручки) и сверкающую чистотой плитку, зеркало делает ванную комнату очень эффектной. А можно пойти дальше и в некоторых местах вместо плитки вмонтировать в стены небольшие зеркальца, получится очень интересно.

Зеркало следует размещать так, чтобы свет рассеивался равномерно. Допускают ошибку те, кто устанавливает его поближе к свету, полагая, что чем больше освещено зеркало, тем лучше в него смотреться. А следует делать как раз наоборот: достаточно освещено должно быть не само зеркало, а то, что оно отражает.

Хорошо установить зеркало вне проходов, в таком месте, чтобы перед ним было по меньшей мере 1-2 метра свободного пространства, где можно увидеть себя во весь рост.

Если вы не хотите искажения изображения, то зеркало должно занимать строго вертикальное положение. Расстояние от пола до верхней грани зеркала должно быть не менее 170 см, а до нижней - не более 50 см; высота зеркала, в которое можно смотреться во весь рост, равняется 140 см, до колен - 120 см.



формацию о своих хозяевах, поэтому рекомендуется быть очень осторожным, покупая старинное зеркало: мало ли что они могли отражать за всю свою жизнь. Разбитое зеркало несет с собой неприятности. Считается, что зеркала нельзя дарить.

Много народных поверий и в других странах. Например в Германии в стародавние времена считалось, что если детей купать перед зеркалом, они быстрее научатся говорить. В Японии верили, что если девушка будет смотреться перед сном в зеркало, то родит двойню.

ЕСТЬ ИЗ ЧЕГО ВЫБИРАТЬ

На сегодняшний день существует огромный ассортимент различных форм и решений. Есть зеркала прозрачные, матовые, цветные и бесцветные, строгие и причудливые. Для большего эффекта зеркала иногда состаривают, придавая им еще больше загадочности.

или Зеркало в интерьере

Самые неожиданные формы встречаются среди зеркал: и знаменитые портреты, и животные, и цветы.

Оригинально выглядят зеркальные конструкции. Например, квадрат, составленный из маленьких зеркалец, или длинные зеркала-полоски, объединенные одной рамой. Назначение таких конструкций, конечно же, не точное отображение, а скорее украшение. С помощью таких конструкций можно добиться очень интересных эффектов из-за отражения света.

Обычные бесцветные зеркала изготавливают на основе из алюминия или серебра. Серебряное покрытие говорит само за себя: такие зеркала не допускают никаких искажений и долго служат своим хозяевам. Но есть существенный минус: их высокая цена.

Красивы зеркала в рамках из дерева и металла, но в последнее

время все популярнее становятся зеркала в сочетании с матовым стеклом.

КУДА БУДЕМ ВЕШАТЬ

Зеркало чудесным образом изменяет пространство интерьера - оно может сделать его больше, объемнее или, наоборот, придать интерьеру вид небольшого уютного уголка. Так, например, если поместить зеркало на темном фоне, оно превратится в некое подобие окна, а если повесить его на светлую стену - отражение полностью сольется с интерьером помещения, зрительно увеличивая размеры комнаты.

Как правило, в узкой прихожей большое зеркало вешается справа или слева от входа. Еще лучше, если зеркало будет во всю стену. Такое зеркало создаст настоящую иллюзию расширенного пространства. Однако считается, не стоит излишне покрывать стены многочисленными небольшими зеркальными плитками или зеркалами.

Зеркало, расположенное над письменным столом или пианино, позволяет снять психологический дискомфорт. Сидящие за ними без труда будут видеть все, что творится за их спиной в комнате.

А вот зеркало, размещенное на кухне, позволяет наполнить помещение светом, энергией, создать вам хорошее настроение. Причем на кухне будут хороши не только зеркала, но и блестящая посуда, металлические подносы и т.д.

Эксперименты с зеркалом особенно оправданы в небольших помещениях, а также в помещениях с малым количеством окон. В такой ситуации оно, говоря без преувеличения, спасает интерьер: ловит скупого свет, проникающий сквозь самое небольшое окно, и щедро насыщает им помещение. Так что, пожалуй, самый эффективный способ зрительно раздвинуть помещение - это устроить зеркальную стену.

пространства, где можно увидеть себя во весь рост.

Если вы не хотите искажения изображения, то зеркало должно занимать строго вертикальное положение. Расстояние от пола до верхней грани зеркала должно быть не менее 170 см, а до нижней - не более 50 см; высота зеркала, в которое можно смотреться во весь рост, равняется 140 см, до колен - 120 см, до пояса - 60 см, видеть только голову - 40 см. Ширина зеркала обуславливается формой и местом, где его устанавливают, а также общим оформлением помещения.

Можно поэкспериментировать и добиться интересного эффекта, сочетая зеркала с мебелью.

В одном или нескольких углах комнаты размещаются встроенные шкафы с треугольными горизонтальными полками. По всей высоте от пола до потолка шкаф закрывается

несколькими дверцами, расположенными под углом 45 градусов к плоскости стен. К дверцам крепится зеркало. Таким образом создается впечатление проема, где видится интерьер другой комнаты. При размещении вертикальных зеркальных полос шириной около 50-60 см в четырех углах комнаты создается впечатление очень интересного пространства.



Часто одна из створок такой стены становится одновременно дверью в соседнее помещение. Это может быть также встроенный шкаф на всю стену с зеркальными поверхностями.

В прихожей зеркало имеет обычно функциональное назначение. Его размещают поближе к входной двери, чтобы было удобно оглядеть себя с головы до ног, поправить головной убор или

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

- Не вешайте зеркало под прямые солнечные лучи: от перегрева оно очень быстро тускнеет.
- Избегайте большого количества тонированных зеркал: они создают эффект пасмурного неба и угнетают настроение.
- Хотите следовать древней китайской мудрости, никогда не вешайте зеркало строго напротив входной двери, чтобы оно не отражало направленную в дом энергию.
- А еще никогда не смотрите в зеркало в плохом настроении и не критикуйте себя. Напротив, пускай ваше отражение всегда улыбается, а про себя повторяйте: «Как же хорошо я сегодня выгляжу!»

Фото Натальи ПЛАНКИНОЙ, Надежда КОТЛЯРСКАЯ, Дмитрия МАРКОВА.

№ 17

МАГИЯ

ЧИТАЙТЕ В НОВОМ НОМЕРЕ:



ДИЗАЙН, ИНТЕРЬЕРЫ КВАРТИР, ДАЧ, САДОВЫХ УЧАСТКОВ

СТЕНЫ ИЗ СТЕКЛА И ВОЗДУХА



Стеклоблоки:

- хороши в кухне и ванной,
- впускают естественный свет,
- на редкость прочные,
- не нуждаются в окраске,
- отлично держат тепло,
- гасят шум,
- совершенно не горят.

реклама

Не каждому хозяину удастся правильно воспитать свою собаку. И тогда четвероногие друзья не по своей вине превращаются в обузу. Как же не допустить этого?

«РАДОСТЬ» В ДОМЕ

Независимо от того, решаете ли вы сознательно завести собаку или она случайно попадает к вам в дом, у вас возникают более или менее четкие соображения относительно поведения своего питомца. И вы при этом исходите из собственных представлений об удобствах и приличиях. Требования, которые вы предъявляете своей собаке, вполне законны и понятны: нельзя ничего портить и пачкать; нельзя много лаять; нельзя есть то, чего есть нельзя; нельзя мешать, когда хозяин занят делами; нельзя без причины бросаться на людей; нельзя драться с другими собаками; неприлично прыгать на гостей хозяина, особенно с грязными лапами; нельзя кусать хозяина и т. д.

ЩЕНЯЧЬИ ЗАБАВЫ

Недоразумения в доме начинаются, когда у вас появляется реальный живой щенок. Он грызет обувь, мебель и вообще все, что попадает ему на зуб, рвет шторы, дерет обои, жует с риском для жизни провода, лезет в холодильник, на стол, в помойное ведро, попрошайничает, лает на звонки, шаги соседей и просто так, затевает игры ночью или рано утром, пристаёт к вам со своими забавами. Он считает, что поступает нормально и законно с точки зрения своей логики.

ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД

Игра для щенка - жизненная необходимость. Но нельзя же позволить ему пустить по ветру все имущество! Энергия щенка должна направляться в

Пес Барбос

и воспитательный вопрос



ЖЕЛЕЗНАЯ ЛОГИКА

В приеме переключения есть свои подводные камни. Щенок может связать ваши действия своей логикой. Он воспримет переключение на игрушку как положительное подкрепление и будет потом хватать тапки для того, чтобы спровоцировать вас на игру. Вы поступите правильнее, если просто не дадите ему возможности совершать предо-

зен тот же комплекс мер, основанный на активном направлении энергии щенка в безопасное для вашей квартиры русло. Во-первых, перед тем как оставить его одного, хорошо выгуляйте щенка или поиграйте с ним, чтобы он хоть немного устал. Во-вторых, уходя, оставьте ему большую кость или какую-нибудь «долгоиграющую» игрушку.

На некоторое время он будет занят, а потом, возможно, уснет, утомившись. Так постепенно он

может ложиться на ваши вещи и спать в вашей постели. Не всегда у вас хватит твердости характера прекратить эту собачью тиранию. Обычно же собаки действуют более мягкими и эффективными способами: они пугают, заставляют себя слышать и беззастенчиво пользуются любовью хозяина и его слабостями.

Вот вы почти застали своего пса на месте преступления и собираетесь его сурово от-

У СОБАКИ СВОЙ РАСЧЕТ

Главное условие: за словами обязательно должны последовать ваши действия или ваши переживания, о которых вы сообщаете собаке, ведь она способна понять не столько абстрактный смысл слова, сколько обозначение им конкретной ситуации. Кстати, иногда причиной непослушания собаки служит именно неподкрепление команды.

Например, вы убеждаете собаку: «Отойди от стола, нельзя попрошайничать», а сами через десять минут даете ей со стола кусочек. Собака - не автомат, а живое, умное существо, она прекрасно знает, что на свете очень мало однозначных вещей и далеко не все события имеют стопроцентную вероятность. Она отлично оценивает ту вероятность, с которой за ее конкретным незаконным действием последует определенное наказание от хозяина. Вам кажется, что выгоднее подчиниться, послушаться хозяина, а у нее какой-то свой расчет.

ИДЕАЛЕН ДО КОНЧИКА ХВОСТА

Идеальные собаки встречаются так же редко, как и идеальные люди. Некоторые кинологи считают: все зависит от характера. Можно согласиться в том смысле, что никаким совершенным воспитанием невозможно добиться того, что без всякого воспитания проявляется в таланте. Правда, талант тоже надо уметь

вам со своими забавами. Он считает, что поступает нормально и законно с точки зрения своей логики.

ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД

Игра для щенка - жизненная необходимость. Но нельзя же позволить ему пустить по ветру все имущество! Энергия щенка должна преобразовываться в какую-нибудь деятельность.

Это для вас обувь, одежда и шторы - предметы необходимости, а для него - это потенциальные игрушки. Понятно, что просто наказывать в этом случае бесполезно, но если уж вы решили строго запрещать щенку рвать обувь, то запрет надо обязательно сочетать с переключением его внимания на другие объекты, то есть постараться заменить нужную вам вещь какой-нибудь специальной игрушкой. Например, отругали его за то, что он схватил вашу тапку, - предложите ему взамен резиновую курицу.

В приеме переключения есть свои подводные камни. Щенок может связать ваши действия своей логикой. Он воспримет переключение на игрушку как положительное подкрепление и будет потом хватать тапки для того, чтобы спровоцировать вас на игру. Вы поступите правильно, если просто не дадите ему возможности совершать предосудительные поступки, то есть создадите такие условия, при которых щенок не имел бы доступа к запрещенным предметам. Конечно, мебель из комнаты никуда не денешь, но вот убрать обувь в недоступное для него место, поднять провода и шторы всегда можно.

ОДИН ДОМА

Одна из основных сложностей в домашнем воспитании щенка - чем и как занять его, когда он остается один в квартире. Предоставленный сам себе, щенок часто становится «на стезю порока». Здесь поле-

ванный на активном направлении энергии щенка в безопасное для вашей квартиры русло. Во-первых, перед тем как оставить его одного, хорошо выгуляйте щенка или поиграйте с ним, чтобы он хоть немного устал. Во-вторых, уходя, оставьте ему большую кость или какую-нибудь «долгоиграющую» игрушку.

На некоторое время он будет занят, а потом, возможно, уснет, утомившись. Так постепенно он может приучиться к домашней дисциплине и не будет безобразничать в ваше отсутствие.

Собака очень ловко умеет игнорировать команды хозяина, если ей это выгодно. Если это болонка или маленький пудель, еще можно потерпеть, но если вами начинает управлять крупный своенравный или просто драчливый пес, то не избежать неприятностей.

А ГЛАЗА ТАКИЕ НЕВИННЫЕ...

Если собаке не нравится, что вы уходите из дому, она

иногда в такой степени не всегда у вас хватит твердости характера прекратить эту собачью тиранию. Обычно же собаки действуют более мягкими и эффективными способами: они пускают в ход свою неотразимость и беззащитность, пользуются любовью хозяина и его слабостями.

Вот вы почти застали своего пса на месте преступления и собираетесь его сурово отчитать за проступок, но вместо кающегося грешника вы видите перед собой придурковатого-игривого простачка, который делает вид, что он здесь совершенно ни при чем, и принимает ваши бессильные угрозы за баловство и игру.

Вы хотите прогнать своего пса, незаконно влезшего в кровать, но именно в этот момент он вспоминает, что безумно вас любит, и лезет к вам со своими страстными «лобзаниями», чем совершенно сводит на нет ваши педагогические усилия.

ИДЕАЛЬНЫЕ СОБАКИ

Идеальные собаки встречаются так же редко, как и идеальные люди. Некоторые кинологи считают: все зависит от характера, а не от воспитания. С ними можно согласиться в том смысле, что никаким совершенным воспитанием невозможно добиться того, что без всякого воспитания проявляется в таланте. Правда, талант тоже надо уметь рассмотреть. Если в вашем представлении идеал собаки - это существо, спокойно лежащее на месте и которым можно время времени по мере необходимости пользоваться, то вам лучше завести машину.

Привыкнуть можно к любой собаке и в любой найти достоинства, даже если вы поняли, что ошиблись в выборе. Нет лучшего средства достичь идеала, чем изменить свое представление о нем.

Наталья БИТЕЛЕВА.

Секреты



Почему у монстеры мельчают листья

Мы переехали на новую квартиру, и почему-то монстера стала плохо себя чувствовать. Молодые листья стали мельче, чем старые, а раньше было наоборот: новые листья всегда росли крупнее.

Л. ПЕТЕЛЬНИКОВА, г. Уфа.

Скорее всего, ваша монстера пытается вам сказать, что ей не хватает света. Помните, может быть, на старой квартире она стояла недалеко от окна, а теперь переехала в темный угол? Если растению мало света, то

листья как раз и мельчают, а еще молодые побеги тянутся вверх, и зелень бледнеет.

Попробуйте передвинуть монстеру в более светлое место, а если это невозможно, то придется обеспечить растению искусственный свет с помощью люминесцентных ламп дневного света. Их спектр близок к спектру естественного света. Включайте их утром и вечером. Расположить такую лампу лучше на расстоянии примерно 50-60 см от кроны растения.

Нина ДМИТРИЕВА.
Фото Игоря КИРЮХИНА.

КОНКУРС «НАШИ ЛЮБИМЧИКИ»!

Дорогие читатели!
Мы по-прежнему ждем от вас фотографий с вашими домашними любимцами и забавные рассказы про них. Спасибо всем, кто прислал нам трогательные истории и фото. Уже в следующем номере появится первый победитель. Желаем всем удачи!

**ХОЗЯЙКА
В ДОМЕ**

Главный редактор
Н. Д. КОТЛЯРСКАЯ
Телефон 32-98-16
№ 18 (146), АВГУСТ 2006 г.

Следующий номер выходит 13 сентября.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 38566, 16546

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
27.04.2001 г.
Регистрационное свидетельство
ПИН № 77-7929

Учредитель -
ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корпус 1.
Телефон 32-98-14
Генеральный директор
А. А. ЗАБОТИН

Рекламное агентство: e-mail reclama@gmi.ru
Дирекция (8312) 34-88-20
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Служба распространения
и доставки:
телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53,
75-98-67, 75-97-54

Распространение в Республике Беларусь - ООО «Агро-НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, 15, офис 313.
Тел.: 206-68-46.
Подписной индекс РУП «Белпочта» 38566.

За достоверность рекламной
информации ответственность несет
рекламодатель.

Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир»
Подписано в печать 23.08.2006 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 32839 Заказ № 3918
Цена договорная
E-mail: hozayka@gmi.ru
Типография ЗАО «ОГФ Н.Н.», 603600,
Н. Новгород, ул. Литвинова, 74